یوگای رویا و خواب تبتی

تنزین وانگیال رینپوچه

ترجمه: علی زارعی سلمانی

به نام خدا

یوگای رویا و خواب تبتی

نویسنده: تنزین وانگیال رینپوچه

مترجم: علی زارعی سلمانی

ناشر: اختر

سر شناسه : وانگیال، تنزین، ۱۹۶۱- م.
Wangyal, Tenzin, ۱۹۶۱-
عنوان و نام پدیدآور : یوگای رویا و خواب تبتی/ نویسنده تنزین وانگیال‌رینپوچه ؛مترجم علی زارعی‌سلمانی.
مشخصات نشر : تبریز: اختر، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری : ۲۷۸ ص.
شابک : ۷-۷۴۶-۴۸۶-۶۰۰-۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی: فیپا
یادداشت : عنوان اصلی: The Tibetan yogas of dream and sleep, ۱۹۹۸.
یادداشت : چاپ قبلی :آناس، ۱۳۹۹.
یادداشت : چاپ دوم.
یادداشت : کتابنامه: ص. ۲۷۷-۲۷۸.
موضوع : یوگا -- بن (دین تبتی)
موضوع : Yoga -- Bon (Tibetan religion)
موضوع : خواب دیدن --جنبه‌های مذهبی --بن (دین تبتی)
موضوع : Dreams -- Religious aspects -- Bon (Tibetan religion)
شناسه افزوده : زارعی سلمانی، علی، ۱۳۶۲ -، مترجم
رده بندی کنگره : BQ۷۹۸۲/۲
رده بندی دیویی : ۲۹۷/۳۴۴۴۶
شماره کتابشناسی ملی : ۸۷۲۹۹۱۴



نشر اختر

یوگای رویا و خواب تبتی

نویسنده: تنزین وانگیال رینپوچه

مترجم: علی زارعی سلمانی

ناشر: نشر اختر

چاپ دوم ۱۴۰۰ ● ۲۷۸ صفحه ● قطع رقعی ● ۱۰۰ جلد

شابک نسخه چاپی: ۷-۷۴۶-۴۸۶-۶۰۰-۹۷۸

تبریز- اول خیابان طالقانی، روبروی مصلی

تلفن: ۳۵۵۵۵۳۹۳-۰۴۱

قیمت: ۸۵۰۰۰ تومان

فهرست

مقدمه‌ی مترجم

بودیسم یک دین الهی نیست و در آن خدایی پرستش نمی‌شود. در آیین بودا فی‌نفسه خدایی وجود ندارد، بدینگونه است که می‌توان گفت بودیسم یک تجربه‌ی انسانی است برای رسیدن به حقیقت و یافتن آن. لذا جهت ارزیابی صحت و سقم مجموعه‌ی تعالیم آن، باید تعالیم آن را با تعالیم و آموزه‌های تحریف نشده‌ی ادیان الهی سابق و نیز با مسلمیات و محکمات کتاب و سنت دین اسلام محک زد.

در این‌صورت بطلان باورهایی مانند نتایج و زندگی‌های متعدد خود را نشان می‌دهند. چنین باوری جهت سرپوش گذاشتن به مشکلات نظری و عملی سیستم ناقص و علیل فکری ادیان غیر الهی بکار گرفته شده که این مختصر را بحال آن مفصل نیست و هر خواننده‌ای خود بایستی تعمق و تامل لازم را داشته باشد.

تشکر

من می‌خواهم از مردمی که برای انتشار این کتاب زحمت کشیده‌اند تشکر کنم. اول از همه، و مهم‌تر از همه، از *مارک دالبی*، دانش آموز و دوست نزدیکم تشکر می‌کنم، که از کار کردن با او لذت می‌برم. ما در کافه‌های دوروبر *برکلی* ساعت‌ها در مورد موضوعات متفاوت باهم بحث می‌کنیم. بدون او، چاپ این کتاب ممکن نبود.

همچنین از: *استیون دی.گودمن*، یک همکار و دوست، که با پیشنهادات خوب متعددش به ما کمک کرد؛ سویی *الیس دیر* و *کریس بیکر* که در ویراستاری اولین نسخه‌ی کتاب پیشنهاداتی را ارائه کردند؛ *سویی دیویس* و *لائورا شکرجیان* با خواندن متن و ارائه نظرات‌شان؛ و *کریستین کوکس* از انتشارات شیر برفی با مهارت بزرگش به عنوان یک ویراستار باتجربه در تهیه‌ی این کتاب به ما کمک کرد.

تصاویر وضعیت مدیتیشن و یوگای رویا توسط *آنتونیو ریسترا* و *لوز ورگانا* ارائه شده. توضیحات

چاکراها توسط مونیکا *آر.اورتگا* ارائه شده. من همچنین مایلم از همه‌ی آنهایی که نامشان را در اینجا نیاورده‌ام و در راه‌های متعددی کمک کرده‌اند، نیز تشکر کنم.

این کتاب به نامکای نوربو رینپوچه اختصاص داده شده،

که هم در چگونگی آموزش به دیگران و هم در تمرین خودم

بزرگترین الهام در زندگی‌ام بود.

پیشگفتار

در یک گفته‌ی معروف تبتی می‌گوید، "به منظور از بین بردن شک درباره‌ی صلاحیت آموزه، دودمان و تاریخ آن را باید شرح داد." بنابراین، من این کتاب را با یک داستان کوتاهی از زندگی‌ام آغاز می‌کنم. مدتی بعد از اینکه تبت توسط چین تصرف شد و والدینم از تبت خارج شدند، من به دنیا آمدم. شرایط سخت بود و والدینم من را در یک پانسیون شبانه‌روزیِ مسیحی گذاشتند، جایی که امیدوار بودند از من محافظت شود. پدرم یک *لامای* بودایی بود، مادرم یک تمرین‌کننده از سنت بُن بود. مدتی بعد، پدرم درگذشت. سرانجام مادرم دوباره با یک لامای بُن ازدواج کرد. مادرم و آن مرد هر دو آرزو داشتند که من در فرهنگ خودمان زندگی کنم، و وقتی ده ساله شدم من را به یک صومعه‌ی بُن در دولانجی هند فرستادند، و من نیز یک راهب شدم. بعد از مدتی زندگی در صومعه، من توسط لوپون (آموزگار اسقف) سانگیه تنزین رینپوچه به عنوان تناسخ کیونگتول رینپوچه شناخته شدم، یک عالم،

آموزگار معنوی، نویسنده، و استاد مدیتیشن مشهور و نامی. او یک ستاره‌شناس مشهور بود، و در تبت غربی و شمال هند به عنوان رام کننده‌ی ارواح مهاجم شناخته شده بود. او بعدها نیز به عنوان یک شفادهنده‌ای با توانایی‌های حیرت‌انگیز شناخته شد. یکی از بانیان او یک پادشاه محلی از هیماچال در شمال هند بود. این پادشاه و همسرش، نمی‌توانستند بچه‌دار شوند، آنها از کینونگتول رینپوچه درخواست کمک کردند، که او نیز پذیرفت. فرزندی که آنها به دنیا آوردند هم اکنون وزیر ارشد هیماچال پرادش (ویربااردور) است.

وقتی من سیزده ساله بودم، استاد ریشه‌ای مهربانم، لوپون سانگیه تنرین، یک مردی با دانش و ادراکات بزرگ، ترتیبی داد تا یکی از مهمترین و محرمانه‌ترین آموزه‌های مذهب بُن را به من بیاموزد: کمال بزرگ (*دزوگچن*)، دودمان انتقال شفاهی از آموزه‌های ژانگ ژونگ (*ژانگ ژونگ نیان گیود*). چون من هنوز جوان بودم، پدرخوانده‌ام با لوپون رینپوچه ملاقات می‌کرد و از او درباره‌ی

اینکه من را برای دریافت آموزه‌ها پذیرفته یا نه جویا می‌شد، که او این کار را هر روز به مدت سه سال انجام می‌داد. لوپون با مهربانی پذیرفت، اما از من و همه‌ی دانش آموزانش درباره‌ی رویایی که قبل از ارائه‌ی تمرین داشتیم جویا شد، تا آمادگی‌مان را بسنجد.

بعضی از دانش آموزان رویایی را بخاطر نداشتند، که به عنوان یک نشانه‌ای از وجود موانع بود. لوپون تمرینات مناسب پالایش را به آنها ارائه کرد و آغاز آموزش را به تاخیر انداخت تا اینکه هر یک از دانش آموزان رویای‌شان را بخاطر بیاورند. رویاهای دانش آموزانِ دیگر نشانه‌ی این بود که آنها به تمرینات بخصوصی نیاز دارند تا خودشان را برای آموزش آماده کنند، برای مثال، تمریناتی انجام می‌دادند که ارتباط‌شان را با *محافظان بُن* تقویت می‌کرد.

من در رویایم یک اتوبوسی را دیدم که دور خانه‌ی استادم طواف می‌کرد، اما درواقع آنجا جاده‌ای وجود نداشت. در رویا، راننده‌ی اتوبوس دوستم بود و من کنار او نشسته بودم که به مسافران بلیط می‌دادم.

بلیط‌ها تکه کاغذی بودند که روی آنها سیلاب A تبتی نوشته شده بود. دومین یا سومین سال از آموزشم بود که سیزده سال داشتم، و در آن زمان من نمی‌دانستم که سیلاب A در آموزه‌های دزوگچن از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. آموزگارم درباره‌ی رویا که راه آموزش‌اش بود، هرگز هیچ چیزی نگفته بود. تنها توضیح کمی درباره‌ی نشانه‌ی خوبی که داشت گفته بود، اما من از اینکه اجازه‌ی تمرین داشتم شاد بودم.

در سنت‌های معنوی تبتی، معمول است که از رویاهای دانش آموزان برای سنجش اینکه دانش آموز صلاحیت دریافت آموزه‌ی بخصوصی را دارا می‌باشد یا نه استفاده می‌شود. بعد از مدتی که من به مطالعه و تمرین یوگای رویا پرداختم، این رویداد آغاز علاقه‌ی من در رویاها بود. من از اینکه رویا تا چه حد در فرهنگ تبت و مذهب بُن ارزش داشت تحت‌تاثیر واقع شدم، و اینکه چه اطلاعات ارزشمند و بزرگی از حالت ناهوشیاری (برخلاف حالت هوشیارمان) به دست می‌آیند.

بعد از سه سال آموزش، که شامل ریتریت‌های مدیتیشن متعددی همراه با تمرین‌کننده‌های دیگر و همچنین ریتریت‌های تک نفره بود، من به مدرسه‌ی دیالکتیک رهبانی وارد شدم. برنامه‌ی آموزش ۹ تا ۱۳ سال طول می‌کشید و شامل همه‌ی آموزش‌های سنتی می‌شد. به ما موضوعات معمول علمی‌ای مثل گرامر، سانسکریت، شعر، ستاره‌شناسی، و هنر می‌آموختند، و همچنین موضوعات کمیابی مثل: معرفت شناسی، کیهان شناسی، *سوتره*، *تنتره* و دزوگچن آموخته می‌شد. در طی آموزش رهبانی، من تعدادی آموزه و انتقال شفاهی را در رویا دریافت کردم، مهمترین‌شان بر اساس متن *ژانگ ژونگ نیان گیود* بود، تنتره‌ی مادر، و شاردزا رینپوچه.

من آموزه‌ها را بخوبی می‌آموختم و وقتی نوزده ساله شدم از من خواسته شد تا به دیگران بیاموزم، که من نیز پذیرفتم. در همان زمان من خلاصه‌ای از زندگی‌نامه‌ی عالیجناب *شنراب مینووچه* را که بنیان گذار مذهب بُن بود نوشتم. بعدها رئیس دانشگاه

مدرسه‌ی دیالکتیک شدم و بمدت چهار سال در آن سمت ماندم، و در شکل‌دهی و پیشرفت مدرسه کوشیدم. در ۱۹۸۶ به درجه‌ی گِش نائل شدم، بالاترین درجه در سیستم آموزش رهبانی تبتی.

در ۱۹۸۹ با دعوت انجمن دزوگچنِ نامکای نوربو رینپوچه در ایتالیا، به غرب سفر کردم. اگرچه طرحی برای آموزش نداشتم، با این حال دعوت شدم. یک روز من تعدادی کاغذ کوچک را آماده کردم تا در مدیتیشن تمرکزی از آنها استفاده کنم. روی هر تکه از آن کاغذها سیلاب *A* تبتی نوشته شده بود.

درست در همان لحظه من رویای پانزده سال قبل را به یاد آوردم که در آن کاغذهای مشابه‌ای را به مسافران اتوبوس می‌دادم. آن مثل یک جرقه در سرم بود.

من در غرب ماندم و در ۱۹۹۱ بخاطر انجام تحقیقاتی در دانشگاه رایس تقدیرنامه گرفتم. در ۱۹۹۳ اولین کتابم را در غرب منتشر کردم، *شگفتی‌های ذهن طبیعی*، که در آن سعی کردم آموزه‌های کمال بزرگ (دزوگچن) را در راهی ساده

و واضح شرح دهم. در ۱۹۹۴ به من اجازه داده شد تا با همکاری پروفسور *آنه کلین* از مطالعات مذهبی در دانشگاه رایس تحقیقاتی را در رابطه با جنبه‌های منطقی و فلسفی سنت بُن انجام دهم.

بنابراین جنبه‌ی پژوهشگر من به ظهور ادامه داد، اما تمرین همشیه خیلی مهم بود، و طی همه‌ی این زمان‌ها من در رویا و تمرین رویا علاقه داشتم. علاقه‌ی من تنها در حد تئوری نبود. من به خرد رویاهایم اطمینان داشتم، چون از سالهای اولیه از آموزگارانم و مادرم تجاربی در رویا داشتم و از رویاها در سنت بُن بهره می‌گرفتم، و همچنین مشتاقانه ۱۰ سال آخر، یوگای رویا را تمرین می‌کردم. هر شب وقتی به رخت خواب می‌رفتم، حس آزادی داشتم. شلوغی‌های روز از بین می‌رفت. بعضی از شب‌ها تمرین موفقیت‌آمیز بود و بعضی وقت‌ها نه، و تا زمانی که تمرین به درجه‌ی خیلی پیشرفته‌ای برسد این وضع خارج از انتظار نبود. با این وجود، من هر شب با قصد انجام موفق تمرینِ رویا به خواب می‌رفتم. این کتاب حاصل تجارب

خودم از تمرینات و بخصوص از آموزها و متونی است که در بالا ذکر کردم.

یوگای رویا و *خواب تبتی* حاصل آموزش‌های شفاهی‌ای است که من در کالیفرنیا و نیومکسیکو طی چنیدن سال ارائه کردم. بیشتر قسمت‌های متن حالت غیررسمی خودشان را حفظ کرده‌اند. توضیح اکثر واژگانی که بصورت ایتالیک / کج نوشته شده را می‌توانید در واژه‌نامه بیابید.

یوگای رویا یک پشتیبان اولیه در پرورش و پیشرفت تمرین خودم بود و این درباره‌ی بیشتر اساتید و یوگی‌های تبت مصداق دارد. برای مثال، من همیشه تحت تاثیر داستان شاردزا رینپوچه قرار می‌گیرم، یک استاد بزرگ تبتی که وقتی در ۱۹۳۴ درگذشت، به بدن نورانی دست‌یافته بود (*جالوس*)، یک نشانه‌ای از ادراک کامل. او در طی زندگی‌اش دانش آموزان برجسته‌ای داشت، متون مهم بسیاری را نوشته بود، و برای منفعت کشوری که در آن زندگی می‌کرد کار کرده بود. سخت است تا تصور کنیم که او تا چه حد در زندگی بیرونی‌اش کارامد

بود، بخاطر منفعت دیگران مسئولیت‌های زیاد و پروژه‌های متعددی را انجام می‌داد، و هنوز قادر بود از طریق تمرین معنوی به چنین دستیابی‌های بزرگی تحقق بخشد. تمام زندگی‌اش تمرین بود، چه در زمانی که در مدیتیشن بود، می‌نوشت، می‌آموخت، یا می‌خوابید. او نوشته که تمرین خواب در سفر معنوی‌اش از اهمیتی مرکزی برخوردار بود و اینکه باعث دستیابی‌هایش شده. این همچنین می‌تواند در ما نیز صدق کند.

مقدمه

ما یک‌سوم زندگی‌مان را در خواب صرف می کنیم. مهم نیست چکار می‌کنیم، کار باتقوا، بدور از تقوا، چه قاتل باشیم یا یک قدیس، راهب یا باده گسار، هر روز بطور یکسان به پایان می‌رسد. ما چشمان‌مان را می‌بندیم و درون تاریکی می‌رویم. حتی هر چیزی که می‌دانیم ناپدید می‌شوند. بعد از مدتی، تصاویر ظاهر می‌شوند و احساسات‌مان نیز بوجود می‌آیند. ما دوباره در جهان بظاهر نامحدود رویا وجود می‌یابیم. هر شب ما در این رمز و راز عمیق، از یک بُعد به بُعد بعدی می‌رویم، و حس از خودمان را از دست داده دوباره آن را به دست می‌آوریم. ما در صبح بلند می‌شویم و زندگی "واقعی" را ادامه می‌دهیم، اما هنوز خوابیده‌ایم و رویا می‌بینیم. آموزه‌ها به ما گفته‌اند که ما می‌توانیم روز و شب در این حالت رویا بمانیم، یا به روی حقیقت بیدار شویم.

وقتی ما تمرینات یوگای خواب و رویا را انجام می‌دهیم بخشی از یک دودمان دور و دراز

می‌شویم. مرد و زن – قرنها – این تمرینات را انجام داده‌اند، با همان شک‌ها و موانع مشابهِ ما روبرو شده‌اند، و آنها نیز همان منافع یکسانی را که ما داشته‌ایم، دریافت کرده‌اند. بیشتر لاماهای سطح بالا و یوگی‌های با تجربه تمرینات یوگای خواب و رویای مقدماتی را انجام داده‌اند، و از طریق آنها به ادراک دست یافته‌اند. تامل در این تاریخچه و بیادآوردن مردمی که زندگی‌شان را وقف آموزه‌ها – اجداد معنوی‌مان که از طریق آموزه‌ها میوه‌های تمرین‌شان را به ما منتقل کرده‌اند – کرده‌اند باعث خواهد شد تا ما به آن ایمان آورده و از این دودمان و سنت تشکر کنیم.

از اینکه من این تمرینات را به مردم غرب می‌آموزم که چنین تمریناتی را انجام نداده‌اند یا چنین درکی ندارند بعضی از اساتید تبتی ممکن است حس بیگانه‌ای نسبت به این امر داشته باشند. بنا به سنت، بعضی از آموزه‌ها به عنوان آموزه‌های محرمانه نگاه داشته شده‌اند، که هم نشانه‌ی احترام است و هم در برابر بدفهمی‌ها و تمرین‌کننده‌های

خام یک سپر محافظ است. چنین آموزه‌هایی هرگز بطور عمومی آموزش داده نمی‌شوند، بلکه برای آنهایی است که برای دریافت آنها آماده شده‌اند مناسب است.

این تمرینات هرگز تاثیر و ارزش کمی نداشته‌اند، اما شرایط در جهان تغییر کرده، و من سعی می‌کنم کاری متفاوت انجام دهم. من امیدوارم که این آموزه‌ها موثر واقع شوند و سنت نیز بهتر حفظ شود و مردم زیادی از آن منفعت کسب کنند. اما مهم است تا به آموزه‌ها احترام بگذاریم، هم برای محافظت‌شان و بیشتر برای تمرین خودمان. لطفا سعی کنید تا انتقال شفاهی مستقیمِ این آموزه‌ها را از یک آموزگار باصلاحیت دریافت کنید. خواندن درباره‌ی این یوگاها خوب است اما بهتر است تا انتقال شفاهی را دریافت کنید، چون آن در شما یک ارتباط قوی را با دودمان آن تمرین بوجود می‌آورد. همچنین، روبرویی با موانع در مسیر آسان‌تر می‌شود چون یک آموزگار باتجربه می‌تواند آن را شناسایی

کرده و در حذف آن کمک‌تان کند. این یک نقطه‌ی مهم است که نباید فراموش کنید.

زندگی انسانی‌مان ارزشمند است. ما بدن و ذهنی سالم داریم، و از پتانسیل کاملی نیز برخورداریم. ما ممکن است با آموزگارانی ملاقات کنیم و آموزه‌ها را از آنها دریافت کنیم، و بعد می‌توانیم با داشتن آزادیِ پیروی از مسیر معنوی لذت ببریم. ما می‌دانیم که تمرین برای سفر معنوی ضروری است و همچنین داشتن آرزوی کمک به دیگران. ما همچنین می‌دانیم که زندگی بسرعت سپری می‌شود و مرگ قطعی است، در عین حال در زندگی پرمشغله‌مان تمرین کردن را سخت می‌یابیم. شاید بمدت یک یا دو ساعت در روز مدیتیشن کنیم، اما بقیه‌ی آن بیست و دو ساعت در پریشانی و تلاطم امواج *سمساره* می‌گذرد. اما همیشه برای خواب زمان وجود دارد؛ ما یک سوم زندگی‌مان را صرف خوابیدن می‌کنیم که می‌تواند برای تمرین استفاده شود.

موضوع اصلی این کتاب این است که از طریق تمرین می‌توانیم طی هر لحظه از زندگی‌مان آگاهی بزرگتری را درخودمان پرورش دهیم. اگر چنین کنیم، آزادی و انعطاف‌پذیری بطور پیوسته افزایش می‌یابد و ما کمتر تحت‌تاثیر دلمشغولی‌ها و مزاحمت‌های معمول واقع می‌شویم. ما یک حضور واضح و پایدار را پرورش می‌دهیم که به ما اجازه می‌دهد تا با مهارت و استادی بیشتر درباره‌ی رویدادهای بوجود آمده واکنش‌های مثبت را انتخاب کنیم، واکنش‌هایی که بهترین منفعت را برای دیگران و سفر معنوی خودمان دارند. سرانجام ما یک آگاهی پیوسته‌ای را در خود پرورش می‌دهیم که به ما اجازه می‌دهد تا طی رویا و همچنین زمان بیداری، آگاهی کامل‌مان را حفظ کنیم. بعد ما قادر می‌شویم تا به پدیده‌ی رویا در راهی مثبت و خلاق واکنش نشان دهیم و می‌توانیم در حالت رویا به تمرینات متفاوت‌مان تحقق بخشیم. وقتی بطور کامل این ظرفیت را در خودمان رشد دادیم، پی‌خواهیم برد که هم در رویا و هم در بیداری با

وضوح و آسودگی بیشتری زندگی خواهیم کرد، و همچنین خودمان را برای دست‌یابی به *رهایی* در *حالت میانی* (*باردو*) بعد از مرگ آماده می‌کنیم.

آموزه‌ها در ارتقاء کیفیات زندگی عادی‌مان روش‌های زیادی را به ما ارائه می‌کنند. این خوب است، برای این زندگی‌مان مهم و ارزشمند است. اما همیشه هدف نهایی از این یوگاها منجر به رهایی‌مان می‌شود. این کتاب بهترین راهنما برای این هدف است، یک راهنما برای یوگاهای سنت‌های بودایی بُن تبت است که از رویاها برای دست‌یابی به رهایی از خیال پردازی‌های زندگی عادی و از خواب برای بیداری از جهالت استفاده می‌کند. برای استفاده از کتاب در این راه، شما باید با یک آموزگار باصلاحیت ارتباط داشته باشید. بعد، برای پایداری ذهن، تمرینات آرامش پایدار (*شی-نا*) را انجام دهید که در بخش سه توضیح داده شده. وقتی احساس آمادگی کردید، تمرینات مقدماتی را انجام دهید و چندی را با تمرین آنها سپری کنید،

آنها را با زندگی‌تان یکپارچه کنید. بعد تمرینات اصلی را آغاز کنید.

هیچ عجله‌ای نیست. ما طی همه‌ی این زمانهای بی‌آغاز در توهمِ سمساره سرگردان بوده‌ایم.

می‌توانیم این را به عنوان یک کتاب معنوی دیگری درنظر گرفته آن را بخوانیم و بعد فراموش کنیم این باعث می‌شود تغییر خیلی کم و ناچیزی در زندگی‌مان بوجودآید. اما اگر این تمرینات را تا پایان دنبال کنیم، سرشت ازلی‌مان را بیدار خواهیم کرد، که این خودش روشن‌ضمیری است.

اگر ما در خواب نتوانیم آماده باشیم، اگر هر شب خودمان را گم کنیم، چه فرصتی خواهیم داشت تا در زمان مرگ آگاه باشیم؟ اگر ما به رویاهای‌مان وارد شویم و با تصاویر ذهنی‌مان مثل اینکه واقعی هستند، تعامل داشته باشیم، نباید در بعد از مرگ در انتظار آزادی باشیم. در رویاهای‌تان به تجارب‌تان بنگرید تا بدانید چطور در مرگ گذر خواهید کرد. به تجارب خواب‌تان بنگرید تا کشف کنید که آیا درحقیقت بیدارید یا نه.

دریافت آموزه‌ها

بهترین روش برای دریافت آموزه‌های شفاهی یا نوشته شده‌ی معنوی این است که "بشنوید، جمع‌بندی کنید، و تجربه کنید،" به این معنا که آنچه که گفته می‌شود یا می‌خوانید را بطور عقلانی درک کنید، معنی آن را بفهمید، و از آن درک در تمرین استفاده کنید. اگر آموزش در این راه باشد، روند آموزش پیوسته و بدون وقفه است، اما اگر آن در سطح عقلانی باقی بماند، می‌تواند یک مانعی برای تمرین باشد.

در رابطه با شنیدن یا دریافت آموزه‌ها، دانش آموز خوب همانند یک دیواری است که روی آن چسب زده شده باشد: هرچیزی که به طرف آن پرتاب کنید به آن می‌چسبد. یک دانش آموز بد مثل یک دیوار خشک است: هر چه که به طرف آن پرت شود به زمین می‌افتد. وقتی آموزه‌ها دریافت می‌شود، آنها نباید فراموش شوند یا به هدر بروند. دانش آموز باید آموزه‌ها را در ذهنش نگاه دارد، و با آنها کار کند. آموزه‌هایی که با درک به دانش آموز

نفوذ نکنند همانند چیزی است که به طرف یک دیوار خشک پرتاب می‌شود؛ آنها به زمین افتاده و فراموش می‌شوند.

درک میوه‌ی حاصل آموزه‌ها مثل این است که یک اتاق تاریک را روشن کنید: هر چیزی که مخفی شده آشکار می‌شود. این یعنی "آ–ها!" وقتی قطعات کنار هم گذاشته شده و درک می‌شوند ما چیزی بیشتر از صرفا گوش دادن یا خواندن کسب می‌کنیم. برای مثال، به ما درباره‌ی کوسن‌های قرمر و زردی گفته می‌شود که در یک اتاق قرار دارند، این یک فهم عقلانی از آنهاست، اما اگر ما وقتی که آن اتاق تاریک است به درونش برویم، نمی‌توانیم آنها را ببینیم. نتیجه‌گیری در اینجا به معنی روشن کردن چراغ است: در این‌صورت ما بطور مستقیم آنها را می‌بینیم. دیگر آن آموزه چیزی نیست که ما تنها آن را تکرار کنیم، آن جزوی از ما شده.

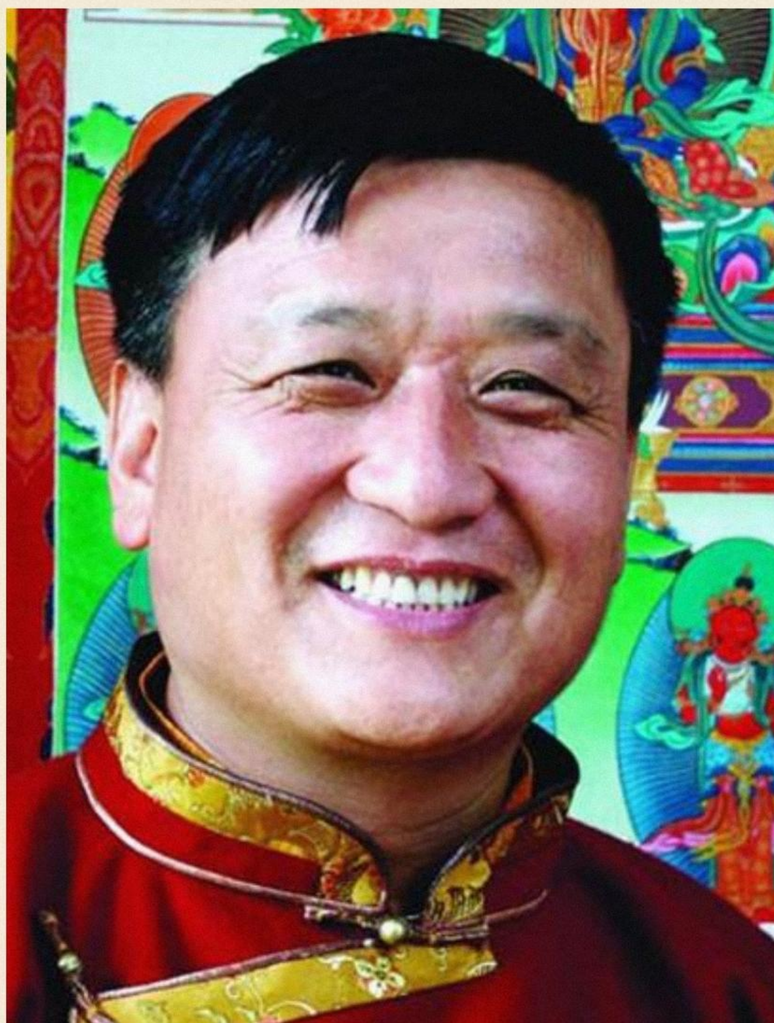
معنی "اِعمال کردن به تمرین" یعنی به کاربستن آنچه که دریافت شده، تفکر درباره‌ی آن و داشتن

تجربه‌ای از آن. این روند شبیه چشیدن نمک است. می‌توان درباره‌ی ماهیت شیمیایی نمک صحبت کرد، و غیره، اما تجربه‌ی مستقیم وقتی است که آن را مزه کنیم. این تجربه نمی‌تواند بطور عقلانی به دست‌آید و نمی‌تواند با واژه‌ها بیان شود. اگر ما سعی کنیم تا آن را به کسی توضیح دهیم که هرگز آن را نچشیده، او قادر نخواهد بود تا تجربه‌ای که ما داشتیم را لمس کند. اما وقتی ما از آن به کسی که آن را تجربه کرده می‌گوییم، در این‌صورت هر دوی‌مان می‌دانیم از چه صحبت می‌کنیم. این درباره‌ی آموزه‌ها نیز صدق می‌کند. باید آنها را به این ترتیب بیاموزیم: آنها را بشنویم یا بخوانیم، درباره‌ی‌شان تفکر کنیم، درباره‌ی معنی‌شان نتیجه‌گیری کنیم، و آن درک را در تجربه‌ی مستقیم بکار گیریم.

در تبت پوست چرم تازه را در معرض آفتاب گذاشته و روی آن کره می‌زنند تا نرم‌تر شود. تمرین‌کننده نیز مثل آن چرمِ تازه است، زمخت و سفت با دیدگاه‌های تنگ و مفاهیم خشک. آموزه‌ها (*دارما*)

شبیه کره هستند، که در اثر تمرین در مرید نفوذ می‌کنند، و آفتاب همانند تجربه‌ی مستقیم است؛ وقتی هر دو به مرید اعمال شود او نرم و انعطاف‌پذیر می‌شود. اما کره در کیسه‌های چرمی ریخته می‌شود. وقتی سالها در کیسه بماند، کیسه‌ی چرمی همانند چوب خشک و سخت می‌شود و هیچ مقداری از کره‌ی جدید نمی‌تواند آن را نرم‌تر کند. کسی که سالها را صرف مطالعه‌ی آموزه‌ها کرده، و چیزهای عقلانی زیادی را کسب کرده و تجربه‌ی کمی از تمرین داشته، همانند آن کسیه‌ی سفت‌شده است. آموزه‌ها می‌توانند پوست سخت جهالت را نرم کنند، اما وقتی آنها با چیزهای عقلانی پر می‌شوند و با تمرین و داشتن تجربه‌ی مستقیم، به درون تمرین‌کننده نفوذ نمی‌کنند، در این‌صورت آن شخص ممکن است درون آموخته‌های عقلانی‌اش سفت و انعطاف‌ناپذیر شود. بعد آموزه‌های جدید او را نرم نمی‌کنند، بدرونش نفوذ نمی‌کنند و او را تغییر نمی‌دهند. ما باید دقت کنیم تا با آموزه‌های صرفا عقلانی پر نشویم چون ممکن است آنها خردمان را

مسدود کنند. آموزه‌ها ایده‌هایی نیستند که آنها را جمع‌آوری کنیم، بلکه مسیری هستند که باید از آنها پیروی کنیم.



تنزین وانگیال رینپوچه

بخش اول
ماهیت رویا

۱
رویا و واقعیت

همه‌ی ما رویا می‌بینیم چه آن را بیاد داشته باشیم یا نه. ما از کودکی تا مرگ‌مان به رویا دیدن ادامه خواهیم داد. ما هر شب به یک جهان ناشناخته وارد می‌شویم. ما یا خود عادی‌مان هستیم یا کسی هستیم که بطور کامل متفاوت است. ما با آشنایان و غریبه‌ها ملاقات می‌کنیم، که زنده‌اند یا مرده. پرواز می‌کنیم، با موجودات غیرانسانی روبرو می‌شویم، تجارب سعادت‌بخشی داریم، می‌خندیم، گریه می‌کنیم، و وحشت‌زده هستیم یا دگرگون شده‌ایم. در عین حال معمولا به این تجارب خارق‌العاده کمتر اهمیت می‌دهیم. بیشتر مردم غرب که به این موضوعات نزدیک شده‌اند صرفا در راهی عقلانی و تئوری آنها را پیگیری می‌کنند؛ سپس، وقتی آنها در استفاده از رویا در زندگی معنوی‌شان علاقه‌مند می‌شوند، معمولا روی معنی رویاها متمرکز می‌شوند. و بندرت روی ماهیت خودِ رویا تفکر

می‌کنند. با این اوصاف این تفکر به یک فرایند اسرارآمیز منجر می‌شود.

اولین قدم در تمرین رویا کاملا ساده است: شخص باید پتانسیل بزرگی را که رویا برای سفر معنوی دارد تشخیص دهد. معمولا رویا در مقایسه با زمان بیداری‌مان به عنوان چیزی "غیرواقعی" درنظر گرفته می‌شود. اما چیزی واقعی‌تر از رویا وجود ندارد. این عبارت تنها زمانی درک می‌شود که بفهمیم زندگی زمان بیداری‌مان نیز به همان اندازه‌ی رویا غیرواقعی است، و در حقیقت هر دو مشابه هستند. بعد می‌توانیم یوگای رویا را روی همه‌ی تجارب‌مان اعمال کنیم، به رویاهای روز، بعلاوه رویاهای شب.

۲
تجارب چطور می‌آیند

جهالت

همه‌ی تجارب‌مان، که شامل رویاها هم می‌باشند، از جهالت می‌آیند. این در غرب یک عبارت نسبتا تکان‌دهنده است، بنابراین در اول اجازه دهید منظور از جهالت (*ما–ریگپا*) را بفهمیم. سنت تبتی از جهالت دو نوع تقسیم‌بندی دارد: جهالت ذاتی و جهالت فرهنگی. جهالت ذاتی اساس سمساره می‌باشد، و معرف خصوصیات موجودات عادی است. این جهالت نسبت به سرشت حقیقی‌مان و سرشت حقیقی جهان است، و نتیجه‌ی آن ماندن در حصار توهمات ذهنِ دوگانه است.

دوگانگی به قطب‌ها و انشعاب‌ها جسمیت می‌دهد. آن اتحاد یکپارچه از تجربه را به این و آن، درست و اشتباه، شما و من تقسیم می‌کند. بر اساس این تقسیم بندی‌های مفهومی، ما الویت‌ها و برتری‌هایی را رشد می‌دهیم که به عنوان حرص و بیزاری، واکنش عادت‌وار آشکار می‌شوند. ما این را

می‌خواهیم، نه آن را؛ در این باور داریم، نه آن؛ به این احترام می‌گذاریم و به آن اهانت می‌کنیم. ما لذت، آسایش، ثروت، و شهرت می‌خواهیم، و سعی می‌کنیم از درد، فقر، شرم و ناراحتی فرار کنیم. ما اینها را برای خودمان و آنهایی که دوست‌شان داریم، می‌خواهیم و به دیگران اهمیتی نمی‌دهیم. ما تجربه‌ای متفاوت از آنچه که داریم، می‌خواهیم، یا می‌خواهیم به یک تجربه‌ی خاص بچسبیم و از تغییرات احتمالی که ما را به متوقف شدن آن می‌برد دوری کنیم.

نوع دوم از جهالت مقید به فرهنگ است. آن به عنوان امیال و بیزاری‌ها می‌آید که در فرهنگ نهادینه شده. برای مثال، در هند، هندوها باور دارند اشتباه است که گوشت گاو خورده شود اما گوشت خوک موردی ندارد. مسلمانها باور دارند که خوردن گوشت گاو مناسب است اما گوشت خوک نه.

تبتی‌ها هر دو را می‌خورند. کدامیک درست است؟ یک هندو فکر می‌کند هندوها درست هستند، مسلمان فکر می‌کند مسلمانان درست هستند،

تبتی‌ها فکر می‌کنند که تبتی‌ها درست می‌باشند. باورهای متفاوت از اساس و باورهایی است که جزوی از فرهنگ است – نه از خرد بنیادی.

مثال دیگر می‌تواند در کشمکش‌های درونی فلسفی یافته شود. سیستم‌های فلسفی زیادی وجود دارند که در اثر عدم‌موافقت با یکدیگر به وجود آمده‌اند. بااینکه این سیستم‌ها خودشان با قصدی برای هدایت موجودات به سوی خرد پرورش یافته‌اند، آنها در پیروی از چسبیدن به یک درک دوگانه از واقعیت، جهالت را به وجود آورده‌اند. این در هر سیستم مفهومی اجتناب‌ناپذیر است چون خودِ ذهن‌مفهومی یک مظهری از جهالت است.

جهالت فرهنگی در سنت‌ها پرورش یافته و حفظ می‌شود. آن در هر رسم، عقیده، مجموعه‌ی ارزشها، و دانش نفوذ کرده. هم افراد و هم فرهنگ‌ها اینها را به عنوان چیزهایی بنیادی یا قانون الهی پذیرفته‌اند. ما با چسباندن خودمان به این باورهای مختلف، به یک دسته‌ی سیاسی، یک سیستم پزشکی، یک مذهب، یک عقیده درباره‌ی چگونگی

وجود همه‌چیز بزرگ شده‌ایم. ما به دبستان، مدرسه و دانشگاه می‌رویم، و هر مدرکی که بگیریم باعث پرورش سطوح پیچیده‌ای از جهالت در ما خواهد شد. آموزش موجود باعث می‌شود تا از لنز بخصوصی به جهان بنگریم. ما می‌توانیم در یک دیدگاه اشتباه یک حرفه‌ای شویم. این می‌تواند در فلسفه نیز بوجوداید، که در آن یکی سیستم‌های عقلانی را به تفسیل می‌آموزد و ذهن را به یک ابزار تیزی از پرس و جو مبدل می‌کند. اما تازمانی که جهالت ذاتی‌مان نفوذ دارد، شخص صرفا یک متعصب است، و این خرد بنیادی نیست.

ما حتی به کوچکترین چیزها می‌چسبیم: یک نوع بخصوصی از سوپ یا اصلاح موهای‌مان در مدلی بخصوص. در یک مقیاس بزرگ، ما مذاهب، سیستم‌های سیاسی، فلاسفه، روانشناسی، و علم را پرورش می‌دهیم. اما هیچ کسی با این باور که خوردن گوشت گاو یا خوک اشتباه است یا فلان سیستم فلسفی درست بوده و دیگری درست نیست یا فلان مذهب درست است و دیگری نه، به دنیا

نیامده. اینها اکتسابی هستند. تابعیت به ارزش‌های بخصوص نتیجه‌ی جهالت فرهنگی است، اما گرایش به پذیرفتن دیدگاه‌های محدود از دوگانگی‌ای نشأت می‌گیرد که ظهوری از جهالت بنیادی است.

این بد نیست. این تنها چیزی است که وجود دارد. وابستگی‌های‌مان می‌تواند به جنگ منجر شود اما همچنین آنها به عنوان تکنولوژی‌های سودمند و هنرهای مختلفی آشکار می‌شوند که منفعت بزرگی را برای جهان‌مان دارند. تازمانیکه ما روشن‌ضمیر نشده‌ایم در دوگانگی هستیم، و این خیلی خوب است. در تبت گفته‌ای است، "وقتی یک الاغ از مزه‌ی چمن لذت می‌برد." به عبارت دیگر، ما باید از این زندگی قدردانی کرده و از آن لذت ببریم چون این خودش بامعنی و ارزشمند است.

اگر ما دقت نکنیم، آموزه‌ها پشتیبانی از جهالت‌مان خواهند شد. یکی می‌تواند بگوید که کسب یک درجه‌ی پیشرفته‌ی علمی بد است، یا اشتباه است که در رژیم غذایی‌مان محدودیت اعمال کنیم، اما

درکل نقطه این نیست. یا یکی ممکن است بگوید که جهالت بد است یا زندگی معمول‌مان تنها یک حماقت سمساره‌ای است. اما جهالت بسادگی یک تیرگی‌ای از هوشیاری‌مان است. اینکه به آن بچسبیم یا از آن دوری کنیم، این همان بازی قدیمی دوگانگی است، که در قلمرو جهالت بازی می‌شود. ما می‌توانیم چگونگی فراگیر بودنش را ببینیم. حتی آموزه‌ها باید با دوگانگی سروکار داشته باشند – برای مثال آموزه‌ها مشوق این هستند که وابستگی را از بین برده و تقوا را پرورش دهند، و بیزاری را به عنوان عمل بدور از تقوا درنظر می‌گیرند بدین‌سان از دوگانگی جهالت برای چیرگی بر جهالت استفاده می‌کنند. درک‌مان تا چه حد باید لطیف باشد و چقدر ما باسانی گم می‌شویم! به همین جهت تمرین ضروری است تا بجای پرورش یک سیستم مفهومی دیگری برای دفاع از خودمان، یک تجربه‌ی مستقیم داشته باشیم. وقتی به همه‌چیز از یک منظر بالایی بنگریم همه‌شان

یکسان دیده می‌شوند. از منظر خردِ غیردوگانه هیچ چیز مهم یا غیرمهمی وجود ندارد.

اعمال و نتایج: کارما و نشانه‌های کارمایی

فرهنگی که در آن زندگی می‌کنیم شرایطی را وضع می‌کند، اما ما آن بذرهای شرطی را به هر جایی که می‌رویم با خودمان می‌بریم. هرچیزی که ما را پریشان می‌کند درواقع در ذهن‌مان است. ما بدبخت بودن‌مان را تقصیر محیط، وضعیت‌مان می‌دانیم و خودمان را سرزنش می‌کنیم، و باور داریم که اگر وضعیت‌مان را تغییر دهیم می‌توانیم شاد باشیم. اما وضعیتی که در آن خودمان را یافته‌ایم تنها دلیل ثانویه از رنج‌مان است. دلیل اصلی جهالت ذاتی است که پیامد آن میل برای این است که همه‌چیز طور دیگری باشند.

شاید ما تصمیم بگیریم تا از استرس و پریشانی زندگی شهری دور باشیم و به کوهستان برویم. یا شاید گوشه‌ی غزلت اختیار کنیم. تغییر می‌تواند عالی باشد چون دلایل ثانویه عوض شده و ممکن است رضایت داشته باشیم. اما این تنها برای مدتی

کوتاه است. ریشه‌ی نارضایتی‌مان با ما به خانه‌ی جدید کوچ می‌کند، و از آن یک نارضایتی جدیدی رشد خواهد کرد. بزودی ما دوباره در آشفتگی از امید و ترس گرفتار می‌شویم.

یا ممکن است فکر کنیم که اگر تنها پول زیادی داشته باشیم، یا یک همسر بهتری داشته باشیم، یا یک بدن خوبی داشته باشیم یا یک شغل خوبی داشته باشیم می‌توانیم شاد باشیم. اما ما می‌دانیم که این حقیقت ندارد. ثروتمندان از رنج آزاد نیستند، یک شریک جدید ما را در راه‌های بخصوصی ناراضی خواهد کرد، بدن رو به زوال می‌رود، شغل جدیدمان جذابت خود را از دست می‌دهد، و غیره. وقتی فکر می‌کنیم که راه‌حل ناراحتی‌مان در جهان بیرونی است، امیال‌مان می‌توانند تنها بطور موقتی راضی‌مان کنند. با درک نکردن این، ما با باد میل در تلاطم هستیم، حتی بیقرارتر و ناراضی‌تر می‌شویم. ما تحت حکومت کارمای خودمان واقع شده‌ایم و بطور پیوسته بذر کارماهای آینده را می‌کاریم و آنها را درو خواهیم کرد. تنها این نوع از

عمل مزاحم مسیر معنوی‌مان نیست، بلکه این همچنین جلوی ما را از یافتن رضایت و شادی در زندگی روزانه‌مان می‌گیرد.

تازمانی که ما تحت چسبیدن‌ها و بیزار بودن‌های ذهن آشفته‌مان باشیم، احساسات منفی را تولید می‌کنیم که در شکاف بین آنچه که هست و آنچه که می‌خواهیم متولد می‌شوند. اعمالی که از روی چنین احساساتی انجام می‌شوند، که تقریبا همه‌ی اعمال زندگی عادی چنین است، باعث بجا نهادن نشانه‌های کارمایی می‌شوند.

کارما یعنی عمل. *نشانه‌های کارمایی* نتیجه‌ی اعمال هستند، که در هوشیاری ذهنی می‌مانند و آینده‌مان را تحت‌تاثیر قرار می‌دهند. اگر ما به نشانه‌های کارمایی به عنوان آنچه که در غرب به عنوان گرایشات ضمیر ناخودآگاه خوانده می‌شود بیندیشیم، تا اندکی می‌توانیم نشانه‌های کارمایی را بفهمیم. آنها انحرافات، الگوهای رفتاری درونی و بیرونی، واکنش‌های ذاتی، مفاهیم همیشگی هستند. آنها وضعیت‌ها و درک عقلانی‌مان بعلاوه‌ی عادات

همیشگی‌مان و واکنش‌های احساساتی‌مان را به ما دیکته می‌کنند. آنها باعث می‌شوند تا ما نسبت به وضعیت‌های مختلف واکنش عادت‌وار بخصوصی را از خودمان بروز دهیم.

این مثالی از نشانه‌های کارمایی در بیرونی‌ترین سطح است، اگرچه در لطیف‌ترین سطح نیز چیز مشابه‌ای در حال وقوع است: یک فرد در خانه‌ای بزرگ می‌شود که در آن جنگ و دعوا زیاد است. بعد، شاید سی یا چهل سال بعد از ترک خانه، در خیابان قدم می‌زند و از کنار خانه‌ای می‌گذرد که در آن مردم با یکدیگر بحث می‌کنند. آن شب او یک رویا می‌بیند که در آن با همسرش درحال جر و بحث و دعوا است. وقتی در صبح بیدار می‌شود حس غمگین بودن دارد. شریکش از روی وضعیت او به این مورد پی‌می‌برد، که این او را بیشتر عصبانی خواهد کرد.

این توالی تجارب چیزی درباره‌ی نشانه‌های کارمایی به ما نشان می‌دهند. وقتی او نوجوان بود، با دیدن دعوای والدینش می‌ترسید، خشمگین

می‌شد، و آسیب می‌دید. او از دعوای آنها بیزار بود، این یک واکنش معمول است، و این بیزاری یک نشانه را در ذهن او بجا گذاشته بود. چند دهه بعد از آن او از کنار خانه‌ای می‌گذرد و صدای جنگ و دعوا را از آنجا می‌شنود؛ این شرط ثانویه‌ای است که نشانه‌های کارمایی کهنه را که آن شب در رویا به ظهور رسیده‌اند، تحریک می‌کند.

در رویا، او نسبت به همسر خیالی‌اش با داشتن احساس خشم و آسیب دیدن، واکنش نشان می‌دهد. این پاسخ تحت نشانه‌های کارمایی‌ای بوده که در بچگی در هوشیاری ذهنی‌اش انبار شده‌اند و شاید بارها تقویت شده‌اند. وقتی شریکِ رویایی، که تماما یک مظهری از ذهن خود آن شخص است او را تحریک می‌کند، او با بیزاری‌ای که حاصل از نشانه‌های کارمایی بچگی‌اش می‌باشد، واکنش نشان می‌دهد. بیزاری‌ای که او در رویا حس می‌کند یک عمل جدیدی است که دوباره یک بذر جدید را خلق می‌کند. وقتی او بیدار شود در احساسات منفی فرو می‌رود که میوه‌ی کارماهای گذشته هستند؛ او

حس دلسردی دارد و از شریکش ناراحت است.
شریک او نیز از روی گرایشات عادت‌وار کارمایی واکنش نشان می‌دهد، شاید از کوره در برود، نارحت شود، حالت دفاعی بگیرد، یا چاپلوسی کند، و مرد دوباره واکنش منفی بروز می‌دهد، و دوباره یک بذر کارمایی دیگری را خلق می‌کند.
هر واکنشی نسبت به هر وضعیتی - بیرونی یا درونی، بیدار یا در رویا - که ریشه در حرص یا بیزاری دارد، باعث بجاماندن یک نشانه در ذهن می‌شود. همانطور که کارما واکنش‌های‌مان را به ما دیکته می‌کند، خود این واکنش‌ها باعث خلق بذرهای کارمایی جدیدی می‌شوند، که در آینده دوباره واکنش‌های‌مان را به ما دیکته خواهند کرد، و الی آخر. اینگونه است که کارما به کارمای بیشتری منجر می‌شود. این چرخ سمساره می‌باشد، چرخه‌ی بی‌پایان از عمل و عکس‌العمل.
اگرچه این مثال در سطح روانشناسی کارما تمرکز کرده، با اینحال کارما هر بُعد از وجود را تعیین می‌کند. آن در زندگی هر فرد پدیده‌های ذهنی و

احساساتی را بعلاوه‌ی ادراک و تفسیر از وجود، عملکرد بدن، و علت و معلول جهان بیرونی را شکل می‌دهد. هر جنبه از تجربه، چه کوچک یا بزرگ، تحت حکومت کارما می‌باشد.

نشانه‌های کارمایی بجامانده در ذهن همانند بذرها هستند. و آن بذرها لازمه‌ی شرایط معینی هستند تا رشد کرده و آشکار شوند. درست مثل یک بذر که به ترکیب معینی از رطوبت و نور و تغذیه و دما نیاز دارد تا رشد کند، *نشانه‌ی کارمایی* نیز وقتی آشکار می‌شود که وضعیت و شرایط جور باشند. عناصر وضعیتی که از به ظهور رسیدن آن کارما پشتیبانی می‌کنند به عنوان دلایل و شرایط ثانوی خوانده می‌شوند.

اگر به روند علت و معلول کارما به عنوان یک چیز مفید فکر کنیم کمک کننده است، چون این منجر به شناسایی انتخاب‌هایی می‌شود که در پاسخ به هر وضعیت درونی یا بیرونی اتخاذ می‌شود که دارای پیامدهای مخصوص به خود است. اگر ما یکبار درواقع درک کنیم که هر نشانه‌ی کارمایی یک

بذری برای عمل کارمایی بعدی است، می‌توانیم از این درک برای اجتناب از خلق حالت منفی در زندگی‌مان استفاده کنیم، و بجای آن شرایطی را خلق کنیم که زندگی‌مان را به جهت مثبت سوق می‌دهد. یا، اگر بدانیم چطور می‌توانیم از بروز احساس منفی اجتناب کنیم، که در این حالت کارمای جدیدی خلق نمی‌شود.

کارمای منفی

اگر نسبت به یک وضعیت واکنشی منفی داشته باشیم، آن نشانه در ذهن‌مان می‌ماند و سرانجام به ظهور می‌رسد و یک وضعیت منفی را در زندگی‌مان بوجود می‌آورد. برای مثال، اگر کسی نسبت به ما خشمگین باشد و ما نیز در عوض با خشم پاسخ دهیم، ما یک نشانه را بجا می‌گذاریم که باعث می‌شود او دوباره نسبت به ما خشمگین شود، و از این گذشته آن باعث می‌شود تا ما با وضعیت‌های ثانویه‌ای مواجه شویم که به خشم عادت‌وارمان اجازه‌ی بروز می‌دهند. دیدن اینکه ما در زندگی‌مان زیاد خشمگین می‌شویم ساده است یا شناسایی

کسی که بیشتر خشمگین می‌شود ساده است. مردم خشمگین بطور پیوسته با وضعیت‌هایی روبرو می‌شوند که خشم خود را توجیه می‌کنند، درحالیکه مردمی با خشم کم چنین نیستند. وضعیت‌های بیرونی ممکن است مشابه باشند اما نهادهای مختلف کارمایی، جهان‌های ذهنی متفاوتی را خلق می‌کنند.

اگر یک احساس با تحریک‌شدن بیان شود آن می‌تواند نتایج و واکنش‌های قوی‌ای را تولید کند. خشم می‌تواند به یک دعوا یا دیگر اعمال مخرب مبدل شود. مردم می‌توانند از نظر فیزیکی یا احساساتی آسیب ببینند. این تنها در مورد خشم صدق نمی‌کند؛ اگر ترس نیز در کار باشد می‌تواند برای شخص استرس بزرگی خلق کند و موجب رنج او شود، می‌تواند شخص را از دیگران جدا کند.

سخت نیست که ببینیم چطور این منجر به نشانه‌های منفی‌ای می‌شود که موجب حالات منفی آینده است.

اگر ما احساسات‌مان را سرکوب کنیم، هنوز یک نشانه‌ی منفی وجود دارد. سرکوب کردن یک منظری از بیزاری است. آن از طریق یک بی‌قراری یا سفتی در درون خودمان رخ می‌دهد، گذاشتن چیزی پشت یک در و قفل کردن آن، اینکه قسمتی از تجربه‌مان را درون تاریکی رها کنیم، که در انتظار است، درنهایت با یک دلیل ثانویه‌ی مناسب بیرون خواهد آمد. این ممکن است در راه‌های زیادی آشکار شود. برای مثال، اگر ما حسادت‌مان را از دیگران مخفی کنیم، آن ممکن است سرانجام در یک طغیان احساسی آشکار شود، یا ممکن است در قضاوتی زننده درباره‌ی دیگران یا کسی که در خفا نسبت به او حسادت می‌کنیم ظاهر شود، حتی اگر ما این حسادت را در خودمان رد کنیم. قضاوت ذهنی نیز یک عمل است، که بر اساس بیزاری است، و بذرهای کارمایی منفی را خلق می‌کند.

کارمای مثبت

بجای هر یک از این پاسخ‌های منفی – رانده شدن توسط عاداتی که حاصل از رفتار کارمایی است؛

گرایش به یک چیز و تنفر از چیزی دیگر – ما می‌توانیم لحظه‌ای توقف کنیم و با خودمان گفتگو کنیم و پادزهری را تولید کنیم تا احساسات منفی‌مان را فروبنشانیم. اگر کسی با ما خشمگین است و خشم ما نیز می‌خواهد بروز کند، پادزهر شفقت است. چنین عملی ممکن است در اول حسی از اجبار و نامعتبر بودن داشته باشد، اما اگر درک کنیم آن شخصی که ما را خشمگین می‌کند توسط عمل خودش تحت فشار قرار می‌گیرد، و بیشتر درک می‌کند که درون رنجی که حاصل از کارمای منفی خود بوده گیرافتاده، ما حس شفقت داریم و می‌توانیم از واکنش منفی صرفنظر کنیم. با این کار، ما آینده‌ی مثبتی را برای خودمان رقم می‌زنیم.

این پاسخ جدید، که هنوز بر اساس میل است – در این مورد نسبت به تقوا یا صلح یا رشد معنوی – یک نشانه‌ی کارماییه مثبت تولید می‌کند؛ ما بذر شفقت را می‌کاریم. دفعه‌ی بعد که با خشم روبرو می‌شویم بیشتر گرایش داریم تا با شفقت پاسخ دهیم، که خیلی بیشتر راحت‌تر و گشاده‌تر از خشم و

محدودیت است. در این راه، تمرین تقوا پاسخ مثبت‌مان را به جهان تقویت می‌کند و ما کمتر و کمتر با خشم درونی و بیرونی مواجه می‌شویم. اگر ما به این نحو ادامه دهیم، سرانجام شفقت بطور خودبخود بدون تلاش بروز خواهد کرد. با درک کارما، ما می‌توانیم ذهن‌های‌مان را آموزش دهیم تا از همه‌ی تجاربش استفاده کند، تا حتی از خصوصی‌ترین و زودگذرترین افکار روزانه، برای پشتیبانی از تمرین معنوی‌مان استفاده کنیم.

رهاکردن احساسات

بهترین پاسخ برای احساسات منفی این است که به آنها اجازه دهیم تا با ماندن در آگاهی دوگانه خودشان را رها کنند، آزاد از حرص و بیزاری. اگر بتوانیم این کار را انجام دهیم، احساسات همانند یک پرنده‌ای که در آسمان پرواز می‌کند، از ما عبور می‌کنند؛ و هیچ اثری از آن باقی نمی‌ماند.

احساسات بروز کرده و خودبخود در درون خلأ حل می‌شوند.

در این حالت، بذر کارمایی آشکار می‌شود – به عنوان احساس یا از طریق حس بدنی یا به عنوان یک رفتار بخصوص – اما چون ما با حرص و بیزاری پاسخ نمی‌دهیم، هیچ بذر کارمایی تولید نمی‌شود. برای مثال هر زمان که حسادت بروز کرد آن بدون اینکه ما در آن گیر بکنیم یا سعی کنیم آن را سرکوب کنیم در آگاهی حل می‌شود، نیروی گرایش کارماییِ حسادت ضعیف‌تر می‌شود. و هیچ عمل جدیدی باعث تقویت آن نمی‌شود. رهایی احساسات در این راه ریشه‌ی آن کارما را قطع می‌کند. مثل این است که ما بذرهای کارمایی را قبل از اینکه فرصتی برای رشد داشته و ما را در زندگی به رنج و زحمت بیاندازند می‌سوزانیم.

شما ممکن است بپرسید که چرا بهتر است تا بجای تولید کارمای مثبت احساسات‌مان را رها کنیم.

پاسخ این است که همه‌ی نشانه‌های کارمایی ما را محدود می‌کنند، ما را به هویت‌های بخصوصی محدود می‌کنند. هدف مسیر، رهایی کامل از همه‌ی شرطی شدن‌هاست. این به این معنی نیست که،

یکبار که رها شدیم، خصیصه‌های مثبتی مثل شفقت، دیگر وجود ندارند. اینها وجود خواهند داشت. اما وقتی ما دیگر تحت گرایشات کارمایی رانده نمی‌شویم می‌توانیم وضعیت‌مان را بجای اینکه با نیروی کارما در جهات مختلف رانده شویم، به وضوح ببینیم و بطور خودبخود و مناسب پاسخ دهیم. شفقت نسبی که از گرایشات کارمای مثبت می‌آید خیلی خوب است، اما بهتر است تا شفقت مطلق بدون تلاش و بطور کامل در شخص بروز کند که محصول رهایی از شرطی سازی‌های کارمایی است. این بیشتر فراخ، گسترده‌تر و فراگیرتر است، تاثیرگذارتر است، و از توهمات دوگانه آزاد است.

اگرچه اینکه به احساسات اجازه دهیم خودشان را رها کنند بهترین پاسخ است، اما قبل از اینکه با تمرین آن را پرورش داده و پایدار کنیم، سخت است. همه‌ی ما می‌توانیم تصمیم بگیریم تا وقتی احساسات بروز کردند لحظه‌ای متوقف شویم، آن را با خودمان بررسی کنیم، و تا آنجا که ممکن است

پاسخ خردمندانه‌ای را انتخاب کنیم. ما می‌توانیم یاد بگیریم تا نیروی عادات کارمایی را کندتر کنیم. ما می‌توانیم از یک فرایند مفهومی استفاده کنیم، به خودمان یادآوری کنیم احساساتی که تجربه می‌کنیم میوه‌ی نشانه‌های کارمایی قبلی‌مان است. در این‌صورت ما می‌توانیم خودمان را با این دیدگاه ریلکس کنیم، و حالت دفاعی‌مان را رها کنیم. همانطور که گره احساسات شل‌تر می‌شوند، ما بیشتر گشاده‌تر می‌شویم. می‌توانیم پاسخ مثبت بیشتری را انتخاب کنیم، بذرهای کارمای مثبت را بکاریم. دوباره، این اهمیت دارد که این را بدون فرونشاندن احساسات‌مان انجام دهیم. ما باید همانطور که شفقت را تولید می‌کنیم ریلکس شویم، نه اینکه با زور سعی کنیم خشمی را که در بدن‌مان وجود دارد را با فکر کردن به چیزهای خوب سرکوب کنیم.

منظور از سفر معنوی این نیست تا تنها به آینده‌ای دور یا زندگی بعدی‌مان منفعت برسانیم. همانطور که ما خودمان را آموزش می‌دهیم تا در

وضعیت‌های مختلف بیشتر بطور مثبت واکنش نشان دهیم، نشانه‌های کارمایی‌مان را تغییر می‌دهیم و کیفیاتی را که باعث تغییرات مثبت در زندگی کنونی‌مان می‌شوند را پرورش می‌دهیم. همانطور که هر تجربه‌ی کوچک و شخصی را می‌بینیم که یک نتیجه دارد، می‌توانیم از این درک برای تغییر زندگی‌ها و رویاهای‌مان استفاده کنیم.

تیرگی‌های هوشیاری

نشانه‌های کارمایی در ما به عنوان باقی مانده‌های روانی حاصل از اعمالی هستند که از روی حرص و بیزاری انجام شده‌اند. اینها تیرگی‌های هوشیاری‌مان هستند که در اساس هوشیاری‌مان مانده‌اند، در *kunzhi namshe*. اگرچه آن به عنوان یک ظرف است، درحقیقت *کونزی نامشه* با تیرگی‌های هوشیاری برابر است: وقتی در هوشیاری تیرگی‌ای وجود نداشته باشد هیچ *کونزی نامشی‌ای* وجود ندارد. آن یک چیز یا یک مکان نیست؛ آن چیزی است که زمینه‌ای از تجربه‌ی دوگانه است. آن همانند مجموعه‌ای از عادات غیرواقعی است، و

همانند عادات، قدرتمند است تا به زبان اجازه‌ی درک شدن دهد، به اشکال اجازه دهد تا در اشیاء ظهور یابند، و به وجود اجازه می‌دهد تا به عنوان چیزی با معنی برای‌مان ظاهر شود که بتوانیم آن را هدایت کرده و درک کنیم.

استعاره‌ی معمول برای کونزی نامشه یک انبار سرپوشیده یا مخزن است که نمی‌تواند نابود شود. ما می‌توانیم فکر کنیم که کونزی نامشه انباره‌ای از مجموعه‌های الگوها و شماتیک‌هاست. آن

دستورزبانی از تجربه‌ای است که تحت‌تاثیر یک حوزه‌ی کوچک‌تر یا بزرگ‌تر است که توسط هر عملی درونی یا بیرونی، فیزیکی یا شناختی قرار می‌گیرد. تازمانی که گرایشات عادت‌وار در ذهن فرد وجود داشته باشند، کونزی نامشه نیز وجود دارد. وقتی یکی بمیرد و بدن رو به زوال برود، کونزی نامشه چنین سرنوشتی ندارد. نشانه‌های کارمایی در هوشیاری ذهنی مانده و ادامه می‌دهند تا اینکه پالایش یابند. وقتی آنها بطور کامل پالایش یافتند،

دیگر کونزی نامشه وجود ندارد و فرد یک *بودا* است.

نشانه‌های کارمایی و رویا

همه‌ی تجارب سمساره‌ای از روی نشانه‌های کارمایی شکل گرفته‌اند. حالت، افکار، احساسات، تصاویر ذهنی، مشاهدات، واکنش‌های غریزی، "حس عام" و حتی حس خودمان از هویت، همه‌شان تحت کارما عمل می‌کنند. برای مثال، شما ممکن است با حالتی افسرده از خواب بیدار شوید. صبحانه می‌خورید، همه‌چیز بنظر خوب می‌آید، اما حسی از افسردگی وجود دارد که نمی‌تواند توجیه شود. ما در این حالت می‌گوییم که کارمایی رسیده و بروز کرده. دلایل و شرایط با هم جور شده‌اند تا افسردگی خودش را بروز دهد. ممکن است در این صبح بخصوص برای این افسردگی صدها دلیل وجود داشته باشد، و ممکن است آن خودش را در هزاران راه آشکار کند. همچنین ممکن است آن طی شب در شکل یک رویا آشکار شود.

در رویا، نشانه‌های کارمایی در هوشیاری آشکار می‌شوند و با ذهن منطقی که با آن ما اغلب یک حس یا یک تصویر زودگذر ذهنی را توجیه می‌کنیم، از زنجیر آزاد می‌شوند. ما می‌توانیم اینطور فکر کنیم: طی روز هوشیاری حواس را روشن می‌کند و ما جهان را تجربه می‌کنیم. تجارب روانی و حسی را به درون طیف معنی‌دار زندگی‌مان سوق می‌دهیم. در شب هوشیاری از حواس دور می‌شود و در اساس خود ساکن می‌شود. اگر ما با تجربه‌ی خلأ، ماهیت روشن ذهن، یک حالت قوی‌ای از حضور را پرورش دهیم، در این‌صورت قادر خواهیم بود از این آگاهی خالص و واضح آگاه باشیم. اما در بیشتر ما هوشیاری، تیرگی‌ها و نشانه‌های کارمایی را روشن می‌کند، و اینها در یک رویا ظاهر می‌شوند.

نشانه‌های کارمایی شبیه عکس‌هایی هستند که ما از هر تجربه‌مان گرفته‌ایم. هر واکنشی از حرص یا بیزاری نسبت به هر تجربه – خاطرات، احساسات، مشاهدات حسی، یا افکار – مثل گرفتن یک عکس است. در اتاقِ تاریکِ خواب‌مان ما یک فیلم را

بوجود می‌آوریم. تصاویری که در یک شب بخصوص تهیه شده‌اند بر اساس شرایط ثانویه‌ای تعیین شده‌اند که اخیرا با آنها رویارو شده‌ایم. بعضی از تصاویر یا نشانه‌ها با واکنش‌های قدرتمندی در درون‌مان سوزانده شده‌اند درحالیکه دیگری‌ها، ناشی از تجارب صوری هستند، که تنها یک اثر ضعیفی از خود بجا نهاده‌اند. هوشیاری‌مان، شبیه نور یک پروژکتور است، که نشانه‌هایی را که وجود دارند همانند تصاویر و تجاربی از یک رویا، روشن می‌کند. ما اینها را مثل یک فیلم به هم می‌چسبانیم.

ما درحالیکه بیداریم این فرایندِ مشابه بطور پیوسته رخ می‌دهد، باعث می‌شود ما به آنها به عنوان "تجارب‌مان" بیندیشیم. ادراک‌مان در رویا آسان‌تر است، چون آنها می‌توانند با آزادی از محدودیت‌های جهان فیزیکی و هوشیاری عقلانی مشاهده شوند.

اگرچه ما در طول روز هنوز در فرایندی همانند رویا درگیر هستیم، این فعالیت درونیِ ذهنی را به جهان‌مان ربط می‌دهیم و فکر می‌کنیم که تجارب‌مان "واقعی" بوده و از ذهن‌مان جدا هستند.

در یوگای رویا، این درک از کارما برای آموزش ذهن استفاده می‌شود تا نسبت به تجارب بطور متفاوتی واکنش نشان دهد، و نتیجه این است که نشانه‌های کارمایی جدیدی از رویاها بوجود می‌آیند که منجر به تمرین معنوی می‌شوند. این چیزی نیست که با زور انجام شده باشد، بلکه هوشیاری‌ای است که باعظمت، ناهوشیاری را می‌زداید. درعوض، یوگای رویا در افزایش آگاهی و درون‌بینی عمل می‌کند تا به ما اجازه دهد در زندگی‌مان انتخاب مثبتی انجام دهیم. درک ساختار پویای تجربه و پیامدهای اعمال منجر به این شناخت می‌شود که هر تجربه‌ای از هر نوع، یک فرصتی برای تمرین معنوی است.

تمرین رویا همچنین به ما روشی را ارائه می‌دهد تا در رویا بذرهای کارمای آینده را بسوزانیم. اگر ما در حین رویا آگاه باشیم، می‌توانیم اجازه دهیم تا نشانه‌های کارمایی با ظهورشان خودشان را از بین ببرند و نتیجه این است که آنها دیگر در آینده به عنوان حالت منفی در زندگی‌مان بروز نخواهند کرد.

همانند زندگی زمان بیداری‌مان، اگر ما بتوانیم در آگاهی غیردوگانه از ریگپا بمانیم (نورِ روشنِ ذهن) این حالت رخ می‌دهد. اگر این برای‌مان ممکن نباشد، می‌توانیم گرایشاتی را پرورش دهیم تا حتی در رویاها نیز رفتار معنوی مثبتی را انتخاب کنیم تا اینکه بتوانیم به فراسوی دوگانگی برویم.

وقتی ما نهایتا همه‌ی تیرگی‌ها را پالایش کنیم، دیگر هیچ فیلمی نیست، هیچ اثر کارمایی که به نور هوشیاری‌مان شکل و رنگ دیگری ببخشد وجود ندارد. چون نشانه‌های کارمایی ریشه‌های رویاها هستند، وقتی آنها تماما از بین رفتند تنها نور خالص از آگاهی باقی می‌ماند: نه فیلمی، نه داستانی، نه رویابیننده‌ای و نه رویایی، تنها سرشت بنیادیِ روشن است که واقعیتِ مطلق است. به همین جهت روشن‌ضمیری پایان رویاها است و به عنوان "بیداری" خوانده می‌شود.

شش قلمرو چرخه‌ی وجود

مطابق با آموزه‌ها، شش قلمرو (*لوکا*) وجود دارد که در آن همه‌ی موجودات اغفال شده وجود دارند.

اینها قلمروهای دِوه‌ها، نیمه‌دِوه‌ها، انسان‌ها، حیوانات، ارواح گرسنه، و موجودات جهنمی هستند. بطور بنیادی، این قلمروها شش بُعد از هوشیاری، شش بُعد از امکانِ وجود هستند. آنها در ما به عنوان شش احساسات منفی آشکار می‌شوند: خشم، حرص، جهالت، حسادت، غرور، و حواسپرتی‌های لذت‌بخش. (حواسپرتی‌های لذت‌بخش حالات احساساتی‌ای هستند که وقتی پنج حس دیگرمان در اندازه‌ای یکسان حضور دارند و در تعادل هستند بوجود می‌آیند.) شش قلمرو تنها طبقه‌بندی‌هایی از تجارب احساساتی نیستند بلکه قلمروهای حقیقی‌ای هستند که در هریک، موجودات متولد می‌شوند، درست مثل ما که در قلمرو انسانی متولد شده‌ایم یا یک شیر که در قلمرو حیوانات متولد شده.

هر قلمرو می‌تواند به عنوان یک تسلسلی از تجربه باشد. برای نمونه قلمرو جهنم، از روی تجارب احساسیِ درونی حاصل از خشم و نفرت است، رفتارهایی که ریشه در خشم دارند مثل نزاع و جنگ، تبعیض، و تعصب‌هایی که بر پایه‌ی نفرت

بوجود آمده‌اند مثل ارتش‌ها، نفرت‌های نژادی، و عدم‌صبر. نامی که برای تمام این تجارب اختصاص داده شده، که از احساسات فردی به قلمرو واقعی منجر می‌شود، "جهنم" است.

همانند رویاها، قلمروها آشکارسازی‌های نشانه‌های کارمایی هستند، اما در مورد قلمروها، نشانه‌های کارمایی بجای فردی، جمعی هستند. چون کارما جمعی است، موجودات در هر قلمرو تجارب تقریبا یکسانی دارند که مختص آن قلمرو است، همانطور که ما در قلمرو انسانی تجارب مشابه‌ای با دیگران داریم. کارمای جمعی، بدنها و احساسات و ظرفیت‌های ذهنی را خلق می‌کند که به افراد اجازه می‌دهد تا تجارب مشابه‌ای داشته باشند درحالیکه دیگر انواع تجارب غیرممکن است. برای مثال سگها می‌توانند صداهایی را بشنوند که انسانها نمی‌توانند، و انسانها زبان گفتاری دارند اما سگها ندارند.

اگرچه قلمروها به عنوان چیزی سفت و قابل تشخیص ظاهر می‌شوند، همانطور که جهان

خودمان به نظرمان می‌رسد، درحقیقت رویایی و غیرواقعی هستند. آنها در یکدیگر نفوذ می‌کنند ما با هر یک در ارتباط هستیم. ما در درون‌مان بذرهای تولدمجدد در قلمروهای دیگر را داریم، و وقتی احساسات متفاوتی را تجربه می‌کنیم در بعضی از مشخصه‌ها و رنج‌های عمده‌ی دیگرِ قلمروها سهیم می‌شویم. برای مثال وقتی ما در غرور و خودمحور بودن‌مان یا حسادت شدید گرفتار می‌شویم چیزی را تجربه می‌کنیم که با تجارب موجود در قلمرو نیمه‌دِوه‌ها مشابه است. بعضی مواقع تجارب افراد به یک قلمرو خاص نزدیک‌تر می‌شود: مثلا قلمرو حیوانی، یا قلمرو ارواح گرسنه، یا قلمرو دِوه‌ها. این به عنوان صفتی غالب از خصوصیات‌شان می‌شود، و می‌تواند از روی صحبت کردن‌شان، و روابط‌شان شناسایی شود. ما ممکن است افرادی را بشناسیم که همیشه بنظر می‌رسد که در قلمرو ارواح گرسنه به دام افتاده‌اند: آنها نمی‌توانند به اندازه‌ی کافی داشته باشند، همیشه تشنه‌ی داشتن چیزهای بیشتری هستند و هرگز راضی نمی‌شوند. یا شاید ما

کسی را بشناسیم که مثل یک موجود جهنمی است: خشمگین، جابرانه، طغیان کننده، در غوغا. مردم معمولا همه‌ی جنبه‌های ابعاد را در خودشان دارند. همانطور که این ابعاد از هوشیاری در احساسات آشکار می‌شوند، معلوم می‌شود که آن جهان‌ها چگونه‌اند. برای مثال، هر فرهنگ حسادت را می‌شناسد. ظهور حسادت ممکن است بخاطر بیان احساساتی در روابط، زبان اشاره و غیره مختلف باشد. اما احساس حسادت در همه جا یکسان است. در بودیسمِ بُن، این عمومیت توسط ارتباط با قلمروها توضیح داده می‌شود.

شش احساس منفی یک لیست جامع از احساسات را نشان نمی‌دهد. بحث در مورد اینکه غم یا ترس با کدام قلمروها مطابقت دارد بی‌معنی است. ترس می‌تواند در هر قلمروی رخ دهد همانطور که غم یا خشم یا حسادت یا محبت می‌تواند. اگرچه احساسات منفی تجارب تاثیرگذاری هستند که ما داریم، اینها همچنین نماینده‌ی تمام ابعاد تجربه هستند، پیوستگی‌ای از تجربه‌ی عاطفی فردی در

قلمروهای واقعی هستند. و هر یک از این قلمروها امکانات وسیعی از تجربه را در بردارند، شامل تجارب متنوع احساساتی.

شش خصوصیت از هوشیاری به عنوان مسیرها خوانده می‌شوند چون اینها به مقصدی منتهی می‌شوند: اینها ما را به مکانهای تولدمجددمان و همچنین به درون قلمروهای مختلفِ وجود در این زندگی می‌برند. وقتی یک موجود خشمگین می‌شود، یکی از احساسات منفی، منجر به رخ دادن نتایج معینی می‌شوند. این راهی است که کارما درواقع کار می‌کند. برای مثال، به منظور تولد به عنوان یک انسان، ما باید در زندگی‌های قبلی‌مان انضباط اخلاقی را رعایت کرده باشیم. حتی در فرهنگ عمومی این به عنوان یکی از ارزش‌های انسان بودن مطرح می‌شود. اگر ما همراه با نفرت یا خشم زندگی کنیم، یک نتیجه‌ی متفاوت را تجربه می‌کنیم: ما در جهنم تولدمجدد می‌یابیم. این درواقع اتفاق می‌افتد، چنین موجودی ممکن است در قلمرو جهنم متولد شود. متصل کردن خودمان به

بُعدی از نفرت تجاربی را حاصل می‌کند که باعث می‌شود ما حتی در این زندگی به عنوان موجودی جهنمی خوانده شویم.

این به وضوح به معنی این نیست که همه‌ی انسان‌ها سعی می‌کنند از این تجارب اجتناب کنند. کارما ممکن است یک شخص را بطور قوی به یک بُعدی از تجربه ببرد که احساس منفی جذاب به نظر می‌رسد. به جهان بنگرید که پر از نفرت، کشتار، و جنگ است. ما می‌توانیم طعم و مزه‌ی آن را بچشیم. ما می‌گوییم "جنگ جهنم است،" در عین حال بیشترمان به سوی آن کشیده می‌شویم.

طرفداری‌مان نسبت به این ابعاد می‌تواند توسط فرهنگ شکل بگیرد. برای نمونه، در یک جامعه‌ای که در آن جنگجوی خشمگین به عنوان قهرمان در نظر گرفته می‌شود، ما ممکن است به سوی آن جهت کشیده شویم. این یک مثالی از جهالت فرهنگی است که در قبل توضیح دادم.

اگرچه قلمروها ممکن است نسبت به مردم غرب خیالی بیایند، جلوه‌ی این شش قلمرو می‌تواند در

تجارب خودمان شناسایی شود، در رویاها و زندگی زمان بیداری‌مان، و در زندگی مردمی که نزدیک‌مان هستند. برای مثال بعضی مواقع ما ممکن است احساس گم شدن یا شکست کنیم. ما می‌دانیم که چطور امور روزانه‌مان را انجام دهیم، اما اهمیت‌شان را از دست داده‌اند. معنی آن از بین رفته، نه از طریق رهایی، بلکه از طریق فقدان درک. ما رویاهایی داشته‌ایم که در گل و لای بودیم، یا در یک مکان تاریک، یا در یک خیابان ناشناخته و بی‌نام و نشان. ما به اتاقی می‌رسیم که خروجی ندارد، یا نمی‌دانیم از کدام جهت باید برویم. این ممکن است ظهوری از جهالت باشد، قلمرو حیوانات. (این جهالت همانند جهالت ذاتی نیست. درعوض یک کسادی است، یک فقدانی از هوش.) وقتی ما در لذت‌های آشفته‌ای هستیم چیزی را همانند قلمرو دِوه‌ها تجربه می‌کنیم، درون مه‌ای از دوره‌های لذت و شادی لذت می‌بریم. اما این دوره‌ها سرانجام پایان می‌یابند. و درحالیکه پایان نیافته‌اند، آگاهی‌مان تنگ و منقبض می‌شود. ما در

این حالت از وضعیت دوروبرمان آگاه نیستیم، از رنج دوروبرمان آگاه نیستیم. این خوب است که در زندگی‌های‌مان از لحظات خوشایند لذت ببریم، اما اگر تمرین نکنیم، به آزادی خودمان از این انقباض و هویت اشتباه ادامه نمی‌دهیم، سرانجام دوره‌ی خوشی به سر می‌رسد و ما به درون حالت سختی بیشتری می‌افتیم که آمادگی آن را نداشتیم، جایی که به احتمال زیاد در نوعی از رنج گم شویم. در پایانِ یک مهمانی یا یک روز خیلی خوشایند در راه برگشت به خانه اغلب یک نوعی از نومیدی یا افسردگی وجود دارد. یا بعد از یک آخرهفته‌ی شاد ما ممکن است وقتی دوباره به سر کار می‌رویم حس ناامیدی کنیم.

ما همه دوره‌هایی داشته‌ایم که در آنها قلمروهای متفاوتی را تجربه کرده‌ایم: شادی قلمرو دِوه‌ها (شاید درحالیکه استراحت می‌کنیم یا با دوستان‌مان قدم می‌زنیم)، درد حرص و طمع (وقتی ما چیزی را می‌بینیم که حس می‌کنیم باید آن را به دست بیاوریم)، شرم از شکست غرورمان، درد حسادت،

تلخیِ دوزخی و نفرت، کسادی و پریشانی جهالت.
ما مکررا از تجربه‌ی یک قلمرو به تجربه‌ی دیگری می‌رویم. ما همه، تجربه‌ی بودن در وضعی خوب، و متصل شدن به قلمروهای خدایی داشته‌ایم؛
خورشید می‌درخشد، مردم زیبا دیده می‌شوند، ما درباره‌ی خودمان حس خوبی داریم. بعد اخبار بدی می‌شنویم یا یک دوست چیزی زننده به ما می‌گوید. ناگهان جهان طور دیگری دیده می‌شود. آسمان سرد و بی‌روح می‌شود، ما دیگر مردم را جذاب نمی‌بینیم یا از وضعیت خودمان لذت نمی‌بریم. ما بُعد تجربه‌مان را تغییر داده‌ایم و بنظر می‌رسد جهان تغییر کرده. به همین ترتیب ما به همه‌ی قلمروها وصل می‌شویم؛ هر دوی یک گربه و یک نیمه‌دِوِه ممکن است خشم، حسادت و غیره را تجربه کنند.
ما طی زندگی‌های رویامانندمان، شش قلمرو را تجربه می‌کنیم. درست مثل شش احساس منفی که کیفیت آن روز را تعیین می‌کنند، آنها محتوای رویاهای‌مان را شکل می‌دهند. رویاها بطرز نامحدودی متنوع هستند اما همه‌ی رویاهای

کارمایی به یک یا چند تا از این شش قلمرو وصل هستند.

در پایین یک توضیح خلاصه‌ای از شش قلمرو ارائه شده. در سنت، قلمروها به عنوان مکانهایی توضیح داده شده‌اند که موجوداتی در آنها ساکن هستند. برای مثال هجده نوع جهنم وجود دارد، نُه تای آنها داغ و نُه تای دیگر یخبندان هستند. همه‌ی جزئیاتی که در متون باستانی توصیف شده‌اند دارای معنی هستند، اما اینجا ما روی داشتن تجاربی از قلمروها در این زندگی صحبت می‌کنیم. ما از طریق یک مرکز انرژی (*چاکرا*) در بدن به هر بُعد از تجربه وصل می‌شویم. همان مکانهایی که در پایین ذکر شده. چاکراها در تمرینات مختلف و در یوگای رویا یک نقش مهمی دارند.

قلمرو جهنم

خشم، بذر قلمرو جهنم است. وقتی نشانه‌های کارماییِ خشم ظاهر می‌شوند، آن جنبه‌های زیادی دارد، مثل بیزاری، تنش، تنفر، انتقاد، بحث، و بی‌حرمتی. بیشتر خرابی‌های جنگ‌ها به دلیل خشم

است، و هر روزه مردم زیادی در نتیجه‌ی خشم می‌میرند. در عین حال خشم هرگز هیچ مشکلی را حل نمی‌کند. وقتی خشم بر ما چیره شود ما کنترل و آگاهی از خودمان را از دست می‌دهیم. وقتی ما در دام نفرت، خشونت و خشم بیفتیم، در قلمرو جهنم هستیم.

قلمرو	احساس اولیه	چاکرا
دِوه‌ها	حواسپرتی لذت‌بخش	تاج سر
نیمه‌دِوه‌ها (آسوراها)	رشک	گلو
انسان	حسادت	قلب
حیوان	جهالت	ناف
ارواح گرسنه	حرص	اعضای جنسی
جهنم	نفرت	کف پا

مرکز انرژی خشم در کف پا قرار دارد. پادزهر خشم عشق و محبت بدون شرط می‌باشد، که از خودِ غیرشرطی می‌آید.

در متون باستانی گفته شده جهنم‌ها ترکیبی از نُه جهنم داغ و نُه جهنم یخبندان هستند. موجوداتی که آنجا زندگی می‌کنند رنج عظیمی دارند، آنقدر

شکنجه می‌شوند تا بمیرند و بلافاصله دوباره زنده می‌شوند.

قلمرو ارواح گرسنه

حرص، بذر قلمرو ارواح گرسنه است. حرص به عنوان زیاده‌خواهی ظاهر می‌شود نیازی که تحقق نیافته. سعی برای راضی کردن میلِ حرص مثل این است که در موقع تشنگی آب نمک بخوریم. وقتی دچار حرص و طمع می‌شویم به جای اینکه رضایت را در درون جستجو کنیم آن را در بیرون می‌جوییم، درعین حال ما هرگز به اندازه‌ی کافی به دست نخواهیم‌آورد تا خلأ بی‌پایان آرزوها و خواست‌های‌مان را پرکنیم. گرسنگی حقیقی‌ای که ما حس می‌کنیم حاصل از فقدان دانش از سرشت حقیقی‌مان است.

حرص با میل جنسی پیوند دارد؛ مرکز انرژی آن در بدن پشت اندام‌های تناسلی است. بخشش و سخاوت، دادن آنچه که دیگران نیاز دارند، گره حسادت را باز می‌کند.

در متون باستانی ارواح گرسنه به عنوان موجوداتی به تصویر کشیده شده‌اند که دارای شکم‌های گرسنه و بزرگی هستند و دهان و گلوی خیلی نازکی دارند. بعضی از ساکنین این سرزمین‌های خشک حتی به مدت صدها سال در آنجا آبی نمی‌یابند. دیگران ممکن است آب و غذا بیابند، اما نمی‌توانند حتی کمی از آن را بخورند، چون دهان‌شان خیلی کوچک است، غذا در معده‌شان به آتش مبدل می‌شود و درد بزرگی را بوجود می‌آورد. رنجهای زیادی برای ارواح گرسنه وجود دارد، اما همه‌شان نتیجه‌ی خست و عدم‌بخشش به دیگران است.

قلمرو حیوانات

جهالت، بذر قلمرو حیوانات است. آن به عنوان حسی از گم شدن، کسادی، تزلزل یا ناآگاهی تجربه می‌شود. بیشتر مردم یک نوع تاریکی و غم را تجربه می‌کنند که ریشه در این جهالت دارد؛ آنها حس می‌کنند به چیزی نیاز دارند اما حتی نمی‌دانند نیازشان چیست یا چه چیزی راضی‌شان می‌کند. در غرب، مردم اغلب اگر بطور پیوسته مشغول باشند به

نظر شاد می‌آیند، در عین حال وقتی ما سرشت حقیقی‌مان را نمی‌شناسیم، می‌توانیم در حین مشغله‌مان در وسط جهالت باشیم.

چاکرایی که با جهالت پیوند دارد در مرکز بدن‌مان است، در سطح ناف. وقتی ما به درون می‌نگریم تا خودِ حقیقی‌مان را بشناسیم، این پادزهری برای جهالت است.

موجوداتی که در قلمرو حیوانات هستند تحت تاریکی جهالت واقع شده‌اند. حیوانات در ترس زندگی می‌کنند چون بطور پیوسته از طرف حیوانات دیگر و انسان‌ها مورد تهدید واقع می‌شوند. حتی حیوانات بزرگ توست حشراتی که به درون پوست‌شان نفوذ می‌کنند و در گوشت‌شان زندگی می‌کنند، عذاب می‌کشند. شیر حیوانات اهلی دوشیده می‌شود، آنها را بار می‌کنند، اخته می‌کنند، سوارشان می‌شوند، و آنها هیچ راه گریزی ندارند. حیوانات نیز لذت و درد را حس می‌کنند، اما جهالت باعث شده تا قادر به کشف سرشت حقیقی‌شان نباشند.

قلمرو انسان‌ها

حسادت، ریشه‌ی قلمرو انسانها است. وقتی ما با حسادت پوشیده می‌شویم، آن را بسفتی می‌گیریم و هر چه را که داریم به سمت خودمان می‌کشیم: یک ایده، یک دارایی، یک رابطه‌ی خوب. ما ریشه‌ی شادی را به عنوان چیزی بیرونی می‌بینیم، که منجر به وابستگی بزرگی به موضوع میل‌مان می‌شود.
حسادت با مرکز قلب‌مان در ارتباط است. پادزهر حسادت باز بودن بزرگ قلب‌مان است، باز بودنی که وقتی ما به سرشت حقیقی‌مان وصل هستیم بروز می‌کند.
دیدن رنجِ قلمرو خودمان خیلی آسان است. ما تولد، بیماری، پیری و مرگ را تجربه می‌کنیم. ما بخاطر تغییرات پیوسته، داشته‌های‌مان را از دست می‌دهیم. وقتی به موضوع میل‌مان دست‌می‌یابیم، با جنگ و ستیز می‌خواهیم آن را نگه داریم، اما از دست دادنش حتمی است. بجای اینکه در شاد بودن دیگران شادی کنیم، اغلب طعمه‌ی رشک و حسادت می‌شویم. با اینکه تولد انسانی به عنوان

بزرگترین و بهترین فرصت درنظر گرفته می‌شود (انسان‌ها این فرصت را دارند تا آموزه‌ها را شنیده و آنها را تمرین کنند) اما تنها تعداد معدودی در راهی بامعنی از این فرصت استفاده می‌کنند و راه سعادت را می‌یابند.

قلمرو نیمه‌دِوه‌ها

غرور، اصلی‌ترین رنج نیمه‌دِوه‌ها *(آسوراها)* می‌باشد. غرور حسی است که با دستیابی‌ها بوجود می‌آید. یک علت از جنگ، غرور افراد و مللی است که باور دارند برای مشکلات مردمِ دیگر راه حلی یافته‌اند. این جنبه‌ی مخفی از غرور است که وقتی ما فکر می‌کنیم خودمان در یک توانایی یا صفت بخصوص از ملل دیگر برتر هستیم بروز می‌کند، یک خودمحور بودن منفی که ما را از دیگران جدا می‌کند.

غرور با چاکرای گلو در ارتباط است. اغلب غرور در اعمال برانگیخته ظاهر می‌شود، و پادزهرش صلح و فروتنی بزرگ است که وقتی ما درون سرشت حقیقی‌مان ساکن شویم بوجود می‌آید.

نیمه‌دِوه‌ها از فراوانی و خوشی لذت می‌برند اما آنها به رشک و غضب گرایش دارند. آنها همیشه با یکدیگر در جنگ هستند، اما رنج بزرگ‌شان وقتی است که با دِوه‌ها (که از فراوانی و شادی خیلی بزرگتر و بیشتری برخوردارند) وارد جنگ می‌شوند. دِوه‌ها از نیمه‌دِوه‌ها قدرتمندتراند و کشتن‌شان خیلی سخت‌تر است. آنها همیشه در جنگها پیروز می‌شوند، و نیمه‌دِوه‌ها از انهدام غرورشان رنج می‌برند و این آنها را به جنگ‌های بیهوده‌ی بیشتری می‌کشاند.

قلمرو دِوه‌ها

حواسپرتی لذت‌بخش، بذر قمرو دِوه‌هاست. در قلمرو دِوه‌ها، پنج احساس منفی بطور برابر وجود دارند. دِوه‌ها در حس شادی و لذت بی‌پروا و خودمحوری گم شده‌اند. آنها در زندگی‌شان که قرنها به طول می‌انجامد از ثروت و آسایش بزرگ لذت می‌برند. بنظر می‌رسد همه‌ی نیازهای‌شان و امیال‌شان تحقق می‌یابند. درست مثل بعضی از جوامع، دِوه‌ها نیز در لذت گرفتار می‌شوند و در تعقیب آن هستند.

آنها هیچ حسی از واقعیتِ پشت تجارب‌شان ندارند. در سرگرمی‌های بی‌معنی و لذت گم شده‌اند، آنها به مسیر رهایی روی نمی‌آورند.

اما زمانی که دلایل کارماییِ بودن در قلمرو دِوه‌ها پایان یابد نهایتا وضعیت تغییر می‌کند. همانطور که سرانجام مرگ نزدیک می‌شود، دِوه‌ای که می‌میرد توسط دوستان و همراهانش رانده می‌شود و قادر نیست با میرا بودنش روبرو شود. بدنی که قبلا کامل بود رو به زوال می‌رود. دوره‌ی خوشی بسر آمده. دِوه با چشم خرد می‌تواند شرایط قلمرو رنجی را که قرار است در آنجا تولدمجدد یابد، ببیند، و حتی قبل از مرگ رنج آن قلمرو آغاز می‌شود.

قلمرو دِوه با چاکرای تاج سر در ارتباط است. پادزهرِ شادی خودخواهانه‌ی دِوه‌ها شفقت است که بطور خودبخود از طریق آگاهی از واقعیتی که متضمن خود و جهان است می‌آید.

چرا احساس منفی؟

بیشتر مردم در غرب وقتی درباره‌ی احساساتی که برچسب منفی خورده‌اند چیزهایی می‌شنوند ناراحت

می‌شوند، اما خودِ آن احساسات منفی نیستند.
همه‌ی احساسات برای وجود انسانی لازم هستند، شامل احساسات وابستگی، خشم، غرور، حسادت، و غیره. بدون احساسات ما نمی‌توانیم زندگی کاملی داشته باشیم.
هرچند زمانی که احساسات باعث شوند ما خشمگین شویم و نتوانیم عمیق‌ترین جنبه‌های وجودمان را لمس کنیم منفی هستند. اگر ما در برابر آنها واکنشهایی مثل بیزاری و حرص نشان دهیم، آنها منفی هستند، چون در این‌صورت ما از تنگی و انقباض هوشیاری و هویت‌مان رنج می‌بریم. بعد بذرهای شرایط منفی آینده را می‌بینیم که ما را در قلمروهای رنج گرفتار کرده، هم در این زندگی و هم در زندگی‌های پیش روی‌مان، جایی که در آن سفر معنوی غیرممکن است و این نتیجه وقتی با یک هویت گسترده مقایسه می‌شود منفی است و بخصوص وقتی با رهایی از همه‌چیز مقایسه می‌شود. به همین دلیل مهم است تا درباره‌ی قلمروها تنها به عنوان احساسات فکر نکنیم بلکه به

آنها به عنوان شش بُعد از هوشیاری و تجربه فکر کنیم.
میان احساسات تفاوت‌های آموزشی وجود دارد. برای مثال، ترس و غم اغلب در آموزه‌ها ذکر نمی‌شوند، در عین حال بیشتر سمساره با این دو پوشیده شده. و مفهوم نفرت از خود برای تبتی‌ها بیگانه است، و واژه‌ای هم برای بیان آن ندارند. وقتی من به فنلاند رفتم، مردم زیادی با من درباره‌ی افسردگی صحبت می‌کردند؛ اما این مورد در ایتالیایی‌ها کمتر دیده می‌شد. اقلیم، مذهب، سنت، و سیستم‌های باور معنوی در تجارب‌مان تاثیر دارند. اما مکانیسم اساسی درباره‌ی اینکه ما چقدر گیر کرده‌ایم – حرص و بیزاری، طرح ریزی، و تعامل دوگانه با آنچه که طرح کرده‌ایم – در هر جایی مشابه است. این همان چیز منفی است که ما در تجارب احساساتی داریم.
اگر ما درحقیقت ماهیت خالی واقعیت را درک کرده و تجربه کنیم، چیزی برای چسبیدن به آن وجود ندارد و بنابراین هیچ شکل فاحشی از احساس وجود

ندارد، مگر جهالت از سرشت حقیقی پدیده‌ها، ما به طرح‌های ذهنی‌مان به عنوان چیزی که واقعی هستند می‌چسبیم. ما با توهمات، احساساتی مثل خشم یا حرص یا بعضی دیگر از واکنش‌های احساساتی یک رابطه‌ی دوگانه را در رابطه با آنها شکل می‌دهیم. درواقعیتِ مطلق هیچ نهاد جدایی نیست که هدف از خشم‌مان یا موضوعی از هر احساسی باشد. درکل هیچ دلیلی برای خشم وجود ندارد. ما داستان خلق می‌کنیم، طرح ریزی می‌کنیم، و خشمگین می‌شویم.

اغلب در غرب، درک احساسات در روانشناسی استفاده می‌شود تا سعی کند زندگی مردم را در سمساره ارتقاء دهد. این خوب است. هرچند، سیستم تبتی یک هدف متفاوتی دارد و نیت آن بیشتر در درک احساسات است بنابراین ممکن است ما از انقباضات و دیدگاه‌های اشتباهی که از طریق وابستگی احساساتی به آنها چسبیده‌ایم آزاد شویم. دوباره این بدان معنی نیست که احساسات خودشان

منفی هستند، بلکه آنها زمانی منفی می‌شوند که ما به آنها می‌چسبیم یا از آنها فرار می‌کنیم.

۳
بدن انرژی

همه‌ی تجارب، در زمان بیداری و رویا، از یک اساس انرژی برخوردارند. این انرژی حیاتی در تبت *lung* خوانده می‌شود، اما در غرب بیشتر با نام سانسکریتی‌اش شناخته شده یعنی *پرانا*. ساختار اساسی هر تجربه یک ترکیب دقیقی از شرایط و دلایل مختلف است. اگر ما قادر نباشیم چطور و چگونگی رخ دادن یک تجربه، و انرژی ذهنی و فیزیکی آن را درک کنیم، دوباره آن تجارب را بوجود می‌آوریم یا آنها را تغییر می‌دهیم. این به ما اجازه می‌دهد تا تجاربی را بوجود بیاوریم که از تمرین معنوی پشتیبانی کرده و از تجاربی که زیان آورند اجتناب کنیم.

کانالها و پرانا

ما در زندگی روزانه وضعیت‌های بدنی متفاوتی را داریم، بدون اینکه درباره‌ی تاثیرات‌شان تفکر کنیم. وقتی ما می‌خواهیم ریلکس شده و با دوستان‌مان صحبت کنیم به یک اتاقی می‌رویم که در آنجا

نیمکت‌ها یا صندلی‌های مناسبی وجود دارد. این تجربه آرامش و ریلکس بودن را افزایش می‌دهد و برای مکالمه مناسب است. اما وقتی در سر کار هستیم به یک اتاقی می‌رویم که صندلی‌هایش سفت و نامناسب است. اگر ما بخواهیم در سکوت بیاساییم ممکن است به پیشخوان برویم و روی صندلی دیگری بنشینیم و می‌توانیم از منظره و هوای تازه لذت ببریم. وقتی خسته می‌شویم به دستشویی می‌رویم و برای کاهش خواب آلودگی‌مان به صورت‌مان آب می‌زنیم.

بطور مشابه ما فرض می‌کنیم که انواع متفاوت وضعیت‌های بدنی در مدیتیشن گردش پرانا را در بدن با دستکاری *کانال*‌ها (*تسا*) که مجرای انرژی در بدن هستند، تغییر می‌دهند، و نقاط کانونی انرژی متفاوتی را باز می‌کنند (چاکراها). این کار باعث بوجود آمدن تجارب مختلفی می‌شود. این همچنین اساسی برای حرکات یوگا است. هدایت انرژی هوشیارانه در بدن‌مان نسبت به وقتی که تنها از ذهن‌مان کمک می‌گیریم، اجازه می‌دهد تا در

تمرین مدیتیشن پیشرفت سریعی داشته باشیم. آن همچنین به ما اجازه می‌دهد تا در تمرین‌مان بر موانع معینی چیرگی یابیم.

کانالها، پرانا، و چاکراها در زندگی و مرگ درکارند. بیشتر تجارب سرّی بعلاوه‌ی تجارب حالت میانیِ بعد از مرگ حاصل از باز و بسته شدن نقاط انرژی است. در بیشتر کتابها گزارشاتی از پدیده‌ی تجربه‌ی نزدیک به مرگ ارائه شده که شامل توضیحاتی از نورها و چشم‌اندازهای متفاوتی است که مردم در روند مرگ تجربه می‌کنند. مطابق با سنت تبتی، این پدیده‌ها با حرکات پرانا در ارتباط هستند. کانالها با عناصر متفاوتی پیوند دارند؛ طی روند انحطاطِ عناصر در مرگ، همانطور که کانالها نیز رو به زوال می‌روند، انرژیِ آزاد شده به عنوان تجاربی از نور و رنگ درمی‌آید. در آموزه‌ها به طور مفصل درباره‌ی ارتباط نور و رنگِ دیده‌شده با انحطاط کانال مورد نظرش توضیح داده شده، و اینکه کدامین احساس با آن مرتبط است.

در چگونگی ظهور این نورها برای مردم در زمان مرگ تنوع قابل توجه‌ای وجود دارد، چون اینها با هر دوی جنبه‌های هوشیاری از احساسات منفی و خرد مثبت در ارتباط هستند. اغلب در اول تنها یک تجربه از نورهای رنگارنگ وجود دارد که در آن یک رنگ غالب است، اما همچنین ممکن است چند رنگ دیگر غالب شوند یا ترکیبی از آنها بوجود آیند. بعد نور شروع به شکل‌دهی تصاویر متفاوتی می‌کند، مثل اینکه رویا می‌بینیم: خانه‌ها، قلعه‌ها، *ماندالا* ها، مردم، *دیتی*‌ها، یا تقریبا هر چیز دیگری. وقتی ما می‌میریم، ممکن است با چنین چشم‌اندازهایی یا نهادهای سمساره‌ای روبرو شویم، که در این‌صورت ما با واکنش‌های خودمان نسبت به آنها رانده شده و به تولد بعدی‌مان می‌رویم، یا به عنوان تجارب مدیتیشن، که به ما اجازه‌ی فرصتی را به رهایی یا حداقل امکان تحت‌تاثیر قرار دادن هوشیارانه‌ی تولدمجدد بعدی‌مان را در جهتی مثبت می‌دهد.

کانالها (تسا)

در بدن کانالهای متفاوت زیادی وجود دارد. ما کانالهای مشهود را از طریق مطالعه‌ی کالبدشناسی می‌شناسیم، و درباره‌ی رگهای خونی، گردش لنفاوی، شبکه‌ی عصبی، و غیره یاد می‌گیریم. همچنین کانالهای دیگری نیز وجود دارند، مثل آنهایی که به عنوان نقاط طب‌سوزنی شناخته شده‌اند، که شکل قابل توجهی از پرانا می‌باشند. در یوگای رویا ما حتی با انرژی روانی لطیف‌تری سروکار داریم که اساس هر دوی خرد و احساس منفی است. کانال‌هایی که این انرژی خیلی لطیف را حمل می‌کنند در بُعد فیزیکی دیده نمی‌شوند اما ما می‌توانیم از آنها آگاه باشیم.

سه کانال ریشه‌ای وجود دارند. شش چاکرای اصلی نیز در آنها وجود دارد. از شش چاکرا، سیصد و شصت شاخه در کل بدن گسترده شده‌اند. در زنها سه کانال اصلی اینگونه‌اند: قرمز در سمت راست بدن، سفید در سمت چپ، و آبی در مرکز. در مردها کانال سفید در سمت راست است و کانال قرمز در چپ است. سه کانال ریشه‌ای در فاصله‌ی چهار اینچ

پایین ناف با هم پیوند دارند. دو کانال طرفین، که به قطر یک مداد هستند، در هر دو طرف در جلوی ستون فقرات تا مغز امتداد یافته‌اند، زیر جمجمه خم شده، و در سوراخ‌های بینی باز شده‌اند. کانال مرکزی نیز در جلوی ستون فقرات بین آنها امتداد یافته. قطرش به اندازه‌ی یک عصا است و کمی در ناحیه‌ی قلب به سمت تاج سر، قطورتر شده، جایی که پایان می‌یابد.

کانال سفید (کانال راست در مردها و چپ در زنها) کانالی است که از طریق آن انرژی‌های احساسات منفی حرکت می‌کنند. بعضی مواقع کانال به عنوان کانال روش شناخته می‌شود. کانال قرمز (چپ در مردها و راست در زنها) مجرای انرژی‌های مثبت یا خرد است. بنابراین، در تمرین رویا، مرد در طرف راستش می‌خوابد و زن در طرف چپ تا کانال سفید فشرده شود و کانال قرمز یعنی کانال خرد باز باشد. این باعث می‌شود در رویاهای‌مان تجارب بهتری داشته باشیم، یعنی تجارب احساسی مثبتِ بیشتر، و شفافیت و وضوح زیادی داشته باشیم.

کانال آبی کانال عدم‌دوگانگی است. در کانال مرکزی است که انرژی آگاهی ازلی (ریگپا) حرکت می‌کند. تمرین رویا نهایتا باعث هوشیاری‌مان شده و پرانا را در کانال مرکزی هدایت می‌کند، جایی که آن فراسوی تجارب مثبت و منفی است. وقتی این رخ داد، تمرین‌کننده اتحاد تمام دوگانگی‌های ظاهری را درک می‌کند. بطور کلی وقتی مردم تجارب سری‌ای دارند، تجارب بزرگی از سعادت یا خلأ یا شفافیت یا ریگپا، اینها حاصل از حرکت انرژی در کانال مرکزی هستند.

پرانا (لونگ)

رویا دیدن یک روند پویا است. بی‌شباهت با تصاویر ایستای فیلم، تصاویر یک رویا سیال هستند: آنها حرکت می‌کنند، شروع به صحبت می‌کنند، ارتعاش می‌یابند، حسی روشن هستند. محتوای رویا توسط ذهن شکل می‌گیرد، اما اساس نیروی حیاتی و انیمیشن رویا پرانا است. ترجمه‌ی تحت اللفظی واژه‌ی پرانا در تبت *لونگ* است، یعنی "باد"، اما این

بیشتر برای توصیف نیروی حیاتی باد استفاده می‌شود.
پرانا انرژی بنیادی همه‌ی تجارب زندگی است. در شرق، مردم وضعیت‌های یوگا را تمرین می‌کنند تا به تعادل بدن و ذهن برسند. بعضی از آموزه‌های محرمانه‌ی باستانی تبت دو نوعِ متفاوت از پرانا را معرفی می‌کنند: پرانای کارمایی و پرانای خرد.
پرانای کارمایی
پرانای کارمایی اساس انرژی نشانه‌های کارمایی است که به عنوان نتیجه‌ی همه‌ی اعمال مثبت، منفی و خنثی تولید می‌شود. وقتی نشانه‌های کارمایی توسط دلایل ثانویه‌ی مناسب فعال شوند، پرانای کارمایی انرژی آنها را فعال کرده و به آنها اجازه می‌دهد تا در ذهن، بدن، و رویاها تاثیر داشته باشند. پرانای کارمایی انرژی حیاتیِ هر دوی انرژی‌های مثبت و منفی در کانالهای کناری (سفید و قرمز) هستند.
وقتی ذهن نااستوار، آشفته، یا غیرمتمرکز است، پرانای کارمایی در حرکت است. برای مثال این

یعنی وقتی یک احساس بروز می‌کند و ذهن روی آن کنترلی ندارد، پرانای کارمایی ذهن را با خودش به هر جا که می‌خواهد حمل می‌کند. حواس‌مان به اینجا و آنجا حرکت می‌کند، و توسط بیزاری و میل رانده می‌شود.

در مسیر معنوی، پرورش استواری ذهنی ضروری است، تا ذهن قوی، حاضر و متمرکز شود. بعد، حتی وقتی نیروهای احساسات منفی بروز می‌کنند، ما توسط بادهای کارمایی مورد مزاحمت قرار نمی‌گیریم. در یوگای رویا، یکبار که توانستیم رویاهای شفاف داشته باشیم، باید به اندازه‌ی کافی در حضورمان استوار باشیم تا رویایی را که حاصل از حرکت پرانای کارمایی است تحت کنترل بگیریم. تازمانی که تمرین تا حد معینی پرورش یابد، رویابیننده بعضی مواقع رویا را کنترل خواهد کرد و بعضی مواقع نیز رویا، رویابیننده را تحت کنترل دارد.

اگرچه بعضی از روانشناسان غربی بر این عقیده‌اند که رویابیننده نباید رویا را کنترل کند، اما مطابق با

آموزه‌های تبتی این یک دید اشتباه است. بهتر است تا رویابیننده رویا را کنترل کند بجای اینکه او تحت کنترل رویا قرار گیرد. این در افکار نیز مشابه است: بهتر است که فرد متفکر افکارش را کنترل کند بجای اینکه افکار، او را کنترل کنند.

سه نوع پرانای کارمایی

بعضی از متون یوگای تبتی سه نوع از پرانای کارمایی را توضیح می‌دهند: پرانای نرم، پرانای ناخالص، پرانای خنثی. پرانای نرم به پرانای خرد باتقوا اشاره دارد، که از طریق کانال قرمز حرکت می‌کند. پرانای ناخالص به پرانای احساسات منفی اشاره می‌کند، که از طریق کانال سفید حرکت می‌کند. در این رده‌بندی، هر دوی پرانای باتقوا و پرانای احساسات پرانای کارمایی هستند.

پرانای خنثی همانطور که از نامش پیداست، نه باتقوا است و نه بدور از تقوا، اما آن هنوز پرانای کارمایی است. آن در بدن سایه افکنده. تجربه‌ی پرانای خنثی، تمرین‌کننده را به سوی تجربه‌ای از پرانای ازلی طبیعی هدایت می‌کند، که پرانای

کارمایی نیست بلکه انرژی‌ای از ریگپای عدم‌دوگانگی است که در کانال مرکزی ساکن است.

پرانای خرد

پرانای خرد (*ye lung*)، پرانای کارمایی نیست. این نباید با کارمای خرد باتقوای گفته شده در قبل اشتباه شود.

در لحظه‌ی اول از هر تجربه‌ای، قبل از اینکه یک واکنش رخ دهد، تنها مشاهده‌ی خالص وجود دارد. پرانایی که در این تجربه‌ی خالص درگیر است پرانای خرد ازلی است، انرژی‌ای که آزاد از حرص یا بیزاری است. این تجربه‌ی خالص نشانه‌ای به جا نمی‌گذارد و دلیلی از هیچ رویایی نیست. پرانای خرد در کانال مرکزی حرکت می‌کند و انرژی ریگپا است. این لحظه بسیار کوتاه است، یک درخششی از تجربه‌ی خالص که ما معمولا از آن آگاهی نداریم. این واکنش‌مان نسبت به این لحظه است، حرص و بیزاری‌مان، که به آن به عنوان تجربه‌مان می‌اندیشیم.

فعالیت پرانایی

آموزگار تبتی لانگچنپا در یکی از متون گفته که در عرض یک روز ۲۱۶۰۰ حرکت از پرانا وجود دارد. این عبارت از فعالیت‌های بزرگ پرانا می‌گوید که روزانه به وقوع می‌پیوندند.

متعادل کردن پرانا

این یک تمرین ساده است که می‌تواند پرانا را متعادل کند: مرد باید از انگشت حلقه‌ی دست چپ برای بستن سوراخ بینی چپ استفاده کند و با قدرت از سوراخ بینی راست بازدم کند. تجسم کنید که همه‌ی استرس‌ها و احساسات منفی با بازدم به بیرون رانده می‌شوند. بعد سوراخ بینی راست را با انگشت حلقه‌ی دست راست ببندید و عمیقا از سوراخ چپ بینی خیلی نرم و ملایم نفس بکشید. بعد از نفس کشیدن درحالیکه نفس‌تان را برای مدتی کوتاه نگه داشته‌اید پرنا در تمام بدن‌تان پخش می‌شود. بعد با ملایمت بازدم کرده و در یک حالت آرام باقی بمانید.

خانم‌ها باید در ترتیبی برعکس عمل کنند. باید با بستن سوراخ راست بینی با انگشت حلقه‌ی دست راست شروع کنند و با قدرت از سوراخ چپ بازدم کرده و همه‌ی لونگ‌ها (باد) را خالی کنند. بعد سوراخ چپ بینی را با انگشت حلقه‌ی دست چپ ببندند و از طریق سوراخ راست بینی عمیقا نفس کشیده و پرانای خرد را به درون بکشند. مدتی با آرامشی که در بدن‌تان پخش شده بمانید. بعد با ملایمت بازدم کرده و در آن حالت آرام باقی بمانید. با تکرار این تمرین انرژی متعادل می‌شود. پرانای احساسات ناخالص از کانال سفید بیرون رانده شده و پرانای خرد سعادتمند نیز از طریق کانال قرمز بدرون کشیده شده. این به پرانای خنثی اجازه می‌دهد تا در تمام بدن پخش شود. در آن آرامش بمانید.

پرانا و ذهن

همه‌ی رویاها به یک یا چند تا از شش قلمرو مربوط هستند. ارتباط انرژیایی بین ذهن و قلمرو از طریق مکانهای ویژه‌ای در بدن بوجود می‌آید. این

چگونه ممکن است؟ ما می‌گوییم که هوشیاری فراسوی شکل، رنگ، زمان، یا تماس است، بنابراین آن چطور به یک مکان بخصوص متصل است؟

ذهن بنیادی فراسوی هر تمایزی است، اما خصوصیاتی که در هوشیاری بوجود می‌آیند تحت نفوذ پدیده‌ی تجربه هستند.

ما می‌توانیم جواب این سوال را در خودمان بیابیم. به یک جای صلح‌آمیزی بروید، یک معبد زیبا که پر از آواز ملایم و بوی عود است، یا یک غار زیرزمینی پشت یک آبشار کوچک. وقتی ما به چنین مکانی وارد می‌شویم، مثل این است که تقدیسی دریافت شده. کیفیت آن تجریه بخاطر محیط فیزیکی است که بر حالت هوشیاری‌مان اثر می‌گذارد. این درمورد تاثیر حالات منفی نیز حقیقت دارد. وقتی یک مکانی را ملاقات می‌کنیم که در آنجا جنایاتی رخ داده حس ناراحتی داریم؛ می‌گوییم آن مکان "انرژی بدی" دارد.

این در درون‌مان نیز چیزی مشابه است، در درون بدن‌مان. وقتی ما درباره‌ی آوردن آگاهی ذهن روی

یک چاکرا صحبت می‌کنیم، برای مثال به چاکرای قلب، منظور چیست؟ ذهن چیزی نیست که بتواند در جایی ساکن شود یا بماند. وقتی ما ذهن را در جایی "قرار" می‌دهیم حواس‌مان را در آنجا معطوف می‌کنیم: ما در ذهن‌مان تصاویری خلق می‌کنیم یا حواس‌مان را مستقیما روی یک شیء متمرکز می‌کنیم. وقتی ما ذهن را روی چیزی متمرکز می‌کنیم، موضوع تمرکز روی کیفیات هوشیاری‌مان تاثیر می‌گذارد و در بدن‌مان تغییرات همبسته‌ای بوجود می‌آید.



این اصلی از زمینه‌ی تمرینات شفابخش است که در تجسم ذهنی استفاده می‌شود. تجسم منجر به

تغییراتی در بدن‌مان می‌شود. پژوهش‌گران غربی نیز حقیقت این عبارت را ثابت کرده‌اند، و هم اکنون طب غربی نیز حتی برای بیماری‌های جدی‌ای مثل سرطان، از قدرت تجسم استفاده می‌کند. سنت بُنِ شفا اغلب از تجسم عناصر استفاده می‌کند: آتش، آب، و باد. پیرو سنت بُن بجای گذاشتن انگشتش روی نشانه‌های بیماری، سعی می‌کند تا زمینه‌ی ذهنی‌ای را که این شرایط را بوجود آورده پالایش کند (باور بر این است که احساسات منفی و نشانه‌های کارمایی مستعد خلق امراض هستند.)
برای مثال ما ممکن است در برابر یک بیماری، آتش شدیدی را تجسم کنیم. ما اشکال مثلثی قرمز را تجسم می‌کنیم و سعی می‌کنیم تا با قدرت تجسم، گرما را حس کنیم – به قدرتمندی آتش یک آتشفشان – که در سراسر بدن‌مان مثل امواج آتش در حرکت است. ما می‌توانیم برای تولید گرمای بیشتر یک تمرین تنفسی بخصوصی را انجام دهیم. در این راه، ما از ذهن و تصویرسازی‌های آن استفاده می‌کنیم تا روی بدن،

احساسات، و انرژی تاثیر بگذاریم. و حتی بدون دخالت جهان بیرونی یک نتیجه بوجود می‌آید. درست مثل طب غربی که از پرتو درمانی برای سوزاندن سلول‌های سرطانی استفاده می‌کند، ما از آتش درون برای سوزاندن نشانه‌های کارمایی استفاده می‌کنیم. به منظور اینکه تمرین تاثیرگذار شود، نیت باید پاک و روشن باشد. این یک روند مکانیکی ساده نیست، بلکه شخص از درک کارما، ذهن، و پرانا به عنوان کمکی در روند شفا استفاده می‌کند. این تمرین دارای منفعتی است که در آن به جای اینکه تنها نشانه‌های بیماری از بین برده شود، سعی می‌شود تا علت بیماری رفع شود، و از تاثیرات جانبی آن آزاد شویم. البته، بهتر است وقتی امکان دارد از طب غربی استفاده شود. بجای محدود کردن خودمان به یک سیستم بخصوص، بهتر است تا از هر چه که مفیدتر است استفاده شود.

چاکراها

در تمرین رویا، ما حواس‌مان را بطور مستقیم در ناحیه‌های متفاوت بدن متمرکز می‌کنیم: چاکراهای

گلو، پیشانی، و قلب، و چاکرای مخفی، پشت اندامهای تناسلی. یک چاکرا چرخ انرژی است، پیوندی از اتصالات پرانرژی. کانالهای انرژی در نقاط بخصوصی از بدن با هم ملاقات می‌کنند؛ پیوندگاه کانالها الگوهای پرانرژی را شکل می‌دهند که همان چاکراها هستند. چاکراهای اصلی، محلی هستند که کانالهای زیادی در آنجا به هم می‌پیوندند.

چاکراها همانند تصاویر کشیده شده‌شان که مثل نیلوفرهای آبیِ باز و بسته با تعداد معینی گلبرگ و یک رنگ بخصوص، نیستند. چنین تصاویری تنها نمادهایی برای تجسم ذهنی هستند - مثل نقشه‌ها - که از آن برای تمرکز روی الگوی انرژی‌ای که در محل چاکراها وجود دارد استفاده می‌کنیم.

چاکراها در اول از روی تمرین کشف شدند، از طریق ادراکات متعالی یوگی‌ها و تمرین‌کننده‌های مختلف. وقتی این تمرین‌کننده‌ها در اول تجربه‌ای از چاکراها را توسعه دادند، زبانی نبود تا بتواند کشفیات آنها را برای آنهایی که چنین تجربه‌ای

نداشتند، توصیف کند. تصاویری که خلق شدند توانستند به عنوان یک استعاره‌ی بصری استفاده شوند. برای نمونه تصاویر مختلف از نیلوفر آبی، چنین تلقین می‌کند که انرژی دور یک چاکرا بسط یافته و همانند یک گل باز و بسته می‌شوند؛ یک چاکرا از دیگری متفاوت است و این تفاوت‌ها با رنگ‌های مختلف به تصویر کشیده شده؛ تجمع و پیچیدگی انرژی در چاکراهای مختلف با تعداد گلبرگها به تصویر کشیده شده. این استعاره‌های بصری زبانی برای بیان تجاربی از مراکز انرژی در بدن هستند. وقتی یک تمرین‌کننده تعداد گلبرگ‌های معینی را در نقطه‌ای از بدن با رنگ مورد نظر تجسم می‌کند، قدرت ذهن روی انرژی‌های آن نقطه‌ی بخصوص تاثیر می‌گذارد. وقتی این رخ داد، ما می‌گوییم که ذهن و پرانا در چاکرا متحد شدند.

اسب کور، سوارکار چلاق

در شب، وقتی ما به خواب می‌رویم، معمولا از آنچه که رخ می‌دهد حس کمی داریم. ما تنها حس

خستگی می‌کنیم، چشمان‌مان را می‌بندیم و ناپدید می‌شویم. ما ممکن است درباره‌ی خواب ایده‌هایی– جریان خون در مغز، هورمونها، یا چیزی شبیه به این – داشته باشیم اما روند حقیقی خواب اسرارآمیز و ناشناخته باقی مانده.

در سنت تبتی روند به خواب رفتن با استفاده از یک استعاره برای ذهن و پرانا توضیح داده می‌شود.

اغلب پرانا با یک اسب کور و ذهن به عنوان شخصی که نمی‌تواند راه برود مقایسه می‌شود. اینها اگر جدا از هم باشند بی‌فایده‌اند، اما باهم یک واحد عملیاتی را تشکیل می‌دهند. بطور کلی وقتی اسب و سوارکار باهم هستند شروع به حرکت می‌کنند، اما در اینکه به یک جایی بروند، کنترل کمی دارند. ما این را از روی تجربه‌ی خودمان می‌دانیم: ما می‌توانیم ذهن را (با متمرکز کردن حواس‌مان) روی یک چاکرا متمرکز کنیم، اما نگه داشتن تمرکز ذهن در هر جایی ساده نیست. ذهن همیشه درحال حرکت است، حواس‌مان به اینجا و آنجا می‌رود. در موجودات سمساره‌ای درحالت عادی اسب و سوارکار

مثل یک کور از میان یکی از شش بُعد هوشیاری می‌گذرد، یکی از شش حالات احساسی منفی.

برای مثال، همانطور که ما می‌خوابیم، آگاهی از جهان حسی از بین می‌رود. ذهن روی یک اسب کوری از پرانای کارمایی به اینجا و آنجا کشیده می‌شود تا اینکه آن در یک چاکرای بخصوص متمرکز شود جایی که با یک بُعد بخصوصی از هوشیاری تحت تاثیر قرار گیرد. شاید شما با شریک‌تان یک مشاجره دارید و آن وضعیت (شرط ثانویه) یک نشانه‌ی کارمایی را که با چاکرای قلب پیوند دارد فعال می‌کند، که ذهن‌تان را به آن نقطه از بدن می‌کشاند. فعالیت بعدی ذهن و پرانا در تصاویر و داستان‌های بخصوصی از رویا ظاهر می‌شوند.

ذهن به صورت تصادفی از یک چاکرا به چاکرای دیگر رانده نمی‌شود، بلکه به مکانی در بدن‌تان یا وضعیتی در زندگی‌تان کشانده می‌شود که نیاز به توجه و معالجه دارد. بطور مثال، آن مثل این است که چاکرای قلب گریه کرده و کمک می‌خواهد. آن

نشانه‌ی آشفتگی توسط ظهور در رویا از بین می‌رود. هرچند درحالیکه رویابیننده آگاه است، و واکنش‌ها توسط گرایشات عادت‌وار کارمایی او دیکته می‌شوند در این‌صورت بذرهای کارمایی بیشتری خلق خواهند شد.

ما می‌توانیم در مقایسه به یک کامپیوتر فکر کنیم. چاکراها مثل فایل‌های متفاوت هستند. روی پوشه‌ی "پرانا و ذهن" کلیک کنید و بعد فایل چاکرای قلب را باز کنید. اطلاعات در فایل – نشانه‌های کارمایی مرتبط با چاکرای قلب – در صفحه‌ی آگاهی نمایش می‌یابند. این مثل ظهور رویا است.

بعد شاید یک وضعیت در رویا موجب شود پاسخ دیگری حاصل شود که باعث می‌شود یک احساس متفاوتی را تحریک کند (به آن انرژی ببخشد).

اکنون رویا به یک دلیل ثانویه تبدیل می‌شود که به نشانه‌ی کارمایی دیگری اجازه‌ی ظهور می‌دهد.

حالا ذهن در مرکز ناف سفر می‌کند و به یک قلمرو متفاوتی از تجربه وارد می‌شود. خصوصیت رویا

تغییر می‌کند. شما دیگر حسود نیستید؛ در عوض در یک خیابانی هستید که هیچ تابلویی ندارد یا جایی هستید که خیلی تیره و تاریک است. شما گم شده‌اید. سعی می‌کنید به جایی بروید اما نمی‌توانید راه‌تان را بیابید. شما در قلمرو حیوانات هستید، بُعدی که بیشتر با جهالت مرتبط است.

بطور اساسی محتوای رویا از چنین شکلی برخوردار است. ذهن و پرانا در بدن به چاکراهای متفاوتی کشیده می‌شوند؛ و توسط نشانه‌های کارمایی مرتبط تحت‌تاثیر واقع می‌شوند، و در ذهن تجاربی از بُعدهای مختلف به عنوان محتوای یک رویا به تصویر کشیده می‌شود. ما می‌توانیم از این درک استفاده کنیم تا بطور متفاوتی به رویاهای‌مان بنگریم، و بدانیم کدامین احساس و قلمرو به رویای‌مان متصل است. این مفید است که درک کنیم هر رویایی برای‌مان یک فرصتی برای شفا و تمرین معنوی را پیشکش می‌کند.

سرانجام، ما می‌خواهیم به جای اینکه ذهن به چاکرای بخصوصی کشیده شود باعث شویم ذهن و

پرانا در کانال مرکزی تثبیت شوند. کانال مرکزی اساس پرانرژی از تجارب ریگپا است، و تمرین‌هایی که در یوگای رویا انجام می‌دهیم به این منظور هستند که ذهن و پرانا را به کانال مرکزی هدایت کنند. وقتی این رخ داد، ما در آگاهی روشن و حضوری قوی می‌مانیم. رویا در کانال مرکزی از تاثیرات قوی احساسات منفی آزاد است. این یک وضعیت متعادل است که اجازه می‌دهد رویاهای دانش و شفافیت آشکار شوند.

۴

خلاصه: رویاها چطور می‌آیند

پیش از ادراک، ماهیت حقیقی افراد توسط ریشه‌ی جهالتی که باعث بروز ذهن مفهومی می‌شود تیره شده. ذهن مفهومی با گرفتار شدن در دید دوگانه، اتحاد محکم تجربه را به نهادهای مفهومی تقسیم کرده و بعد آنها را به این طرح‌های ذهنی ربط می‌دهد مثل اینکه آنها به عنوان موجودات یا چیزهایی مجزا دارای وجودی ذاتی باشند. دوگانگی اولیه، تجربه را به خود و دیگری تقسیم می‌کند، و از شناسایی تنها یک جنبه از تجربه، خود، الویت‌ها پرورش می‌یابند. این باعث می‌شود بیزاری و میل بروز کند، که این نیز اساسی برای اعمال فیزیکی و ذهنی است. این اعمال (کارماها) در ذهن افراد نشانه‌هایی را به عنوان گرایشات شرطی باقی می‌گذارند، که در نتیجه باعث حرص و بیزاری بیشتری می‌شود و این نیز منجر به خلق نشانه‌های کارمایی جدید و غیره می‌شود. این چرخه‌ی همیشگی کارما است.

در مدت خواب ذهن از جهان حسی خارج می‌شود. نشانه‌های کارمایی که توسط دلایل ثانویِ لازم برای آشکارشدن‌شان دارای یک نیرو یا انرژی هستند که همان پرانای کارمایی است. مثل اسب و سوارکار، ذهن، پرانای کارمایی را به مرکز انرژیایی در بدن "می‌راند" که به نشانه‌ی کارمایی فعال شده مرتبط است. به این معنا که، هوشیاری در یک چاکرای بخصوص متمرکز می‌شود.

در این کار و کردِ ذهن، انرژی، و معنی، هوشیاری روشن‌شده و تحت نشانه‌های کارمایی و کیفیاتی که با قلمرو مورد نظر مرتبط است تحت‌تاثیر واقع می‌شود. پرانای کارمایی انرژی رویا است، انرژی حیاتی، درحالیکه ذهن آشکارسازی‌های بخصوصی از نشانه‌های کارمایی را – رنگ، نور، احساسات، و تصاویر – به صورت داستانی بامعنی در یک رویا در می‌آورد. این روندی است که منجر به رویای سمساره‌ای می‌شود.

۵
تصاویری از تنتره‌ی مادر

در آموزه‌های کمال بزرگ (دزوگچن)، موضوع همیشه این است که ما سرشت حقیقی‌مان را شناسایی کرده‌ایم یا نه و اینکه بازتاب‌های این سرشت را به عنوان یک تجربه درک کرده‌ایم یا نه. رویا بازتابی از ذهن خودمان است. بعد از اینکه بیدار شدیم، همانطور که بوداها می‌دانند – بعد از اینکه روشن‌ضمیر شدند – باور این ساده است که نهادها و اشیاء سمساره توهم هستند. و همانطور که ماهیت توهم‌مانند رویا را در حال خواب شناسایی می‌کنیم، باید تمرین کنیم تا ماهیت توهم‌مانند زمان بیداری‌مان را نیز درک کنیم. با درکی چند از چگونگی بروز رویاها، درک معنی "توهم‌مانند" و "فقدان وجودذاتی" ساده‌تر می‌شود، و همچنین مهم‌تر از آن این است که به آسانی این درک را به تجارب‌مان اعمال کنیم. چه در بیداری باشیم یا در حال رویا دیدن، فرایندی که توسط هر یک از اینها تجربه می‌شود یکسان است. جهان یک رویا است،

آموزگار و آموزش رویا هستند، نتیجه‌ی تمرین‌مان یک رویاست؛ مکانی وجود ندارد که در آن پرده‌ی رویا شکسته شود مگر اینکه ما به ادراک از ریگپای خالص دست یافته و رها شویم. تا آن زمان، ما چه در رویا چه در بُعد فیزیکی به رویا دیدن ادامه می‌دهیم.

ندانستن اینکه چطور با افکار کار کنیم یعنی تحت کنترل افکار هستیم. دانستن چگونگی کار با افکار یعنی اینکه افکار به آگاهی‌مان آورده شده‌اند و یا برای اهداف مثبت و اعمال باتقوا استفاده می‌شوند یا درون جوهر خالی رها می‌شوند. اینگونه است که افکار در مسیر مورد استفاده قرار می‌گیرند. در راه مشابه، ما می‌توانیم توهم، رنج، و هر تجربه‌ای را هرچه که باشد، به مسیر مبدل کنیم. اما برای انجام این کار ما باید درک کنیم که جوهر همه‌ی چیزهایی که ظاهر می‌شوند خالی هستند.

اگر چنین کنیم، هر لحظه از زندگی‌مان آزاد است و همه‌ی تجارب‌مان تمرین معنوی هستند: همه‌ی اصوات منتره، همه‌ی اشکال خلأ محض، و همه‌ی

رنج‌ها یک آموزش هستند. این همان منظور از "تغییر شکل دادن به مسیر" است.

اینکه بطور مستقیم درک کنیم که خشم هیچ موجودیت اساسی‌ای ندارد بلکه تنها یک انعکاسی از ذهن است، و همانند یک روپاست، گره خشم شل شده و مهار می‌شود. وقتی ما درک کنیم طنابی که در آنجاست مار نیست بلکه طناب است، آن قدرت ظهورش را از دست می‌دهد. درک اینکه همه‌ی چیزهای ظاهر شده خالی هستند به طور روشنی منجر به شناختی می‌شود که ذهن و تجربه یکی هستند.

این واژه‌ی تبتی *lhun drub* که به عنوان "کمال خودبخودی" ترجمه می‌شود یعنی اینکه هیچ عامل مولدی وجود ندارد. همه‌چیز همانطور که هستند می‌باشند، بطور خودبخود از تجلی کاملی از خلأ و شفافیت آمده‌اند. یک کریستال از خود نوری ندارد: طبیعت آن طوری است که نور را می‌تاباند. آینه یک چهره را برای بازتاب کردن انتخاب نمی‌کند: ماهیت آن منعکس کردن همه‌چیز است.

وقتی ما درک کردیم که همه‌ی چیزهایی که بروز می‌کنند (شامل حس قراردادی‌مان از خود) تنها یک طرحی از ذهن است، بعد ما آزادیم. بدون این درک، مثل این است که یک سراب را واقعی درنظر بگیریم. حس جدایی قوی است و ما در یک دوگانگی توهم‌مانند به دام می‌افتیم.

تنتره‌ی مادر یکی از مهم‌ترین متون بُن می‌باشد، و به ما مثالها، تشبیه‌ها و استعاره‌هایی را پیشکش می‌کند که می‌توانیم به منظور درک بهتر این ماهیت توهم‌مانندِ رویا و زندگی بیداری تعمق کنیم.

تعمق. رویا یک تصویری از ذهن خودمان است. آن متفاوت از ذهن نیست، درست مثل یک پرتو آفتاب که از نور آن در آسمان متفاوت نیست. با ندانستن این، ما رویا را واقعی فرض می‌کنیم، مثل یک شیری که با دیدن تصویرش در آب غرش می‌کند. در یک رویا، آسمان ذهن خودمان است، کوه ذهن خودمان است؛ گلها، شکلاتی که می‌خوریم، مردم دیگر، همه‌شان انعکاس ذهن خودمان هستند که به خودمان برمی‌گردند.

آذرخش. در آسمان شب، آذرخش در یک لحظه همه جا را روشن می‌کند. ناگهان کوه‌ها روشن می‌شوند، هر قله به نظر یک شیء مجزا می‌آید، اما آنچه که ما درواقع تجربه می‌کنیم یک درخششی از نور است که در چشمان‌مان منعکس می‌شود. به همین ترتیب اشیائی که در یک رویا به نظر جداگانه می‌آیند درواقع حاصل از نور واحد ذهن‌مان هستند، نور ریگپا.

رنگین کمان. رویا نیز همانند یک رنگین کمان می‌تواند زیبا و فریبنده باشد. اما آن جسمیتی ندارد؛ آن نمایشی از نور است و به چشم‌انداز بیننده بستگی دارد. اگر ما آن را دنبال کنیم، هرگز نمی‌توانیم به آن برسیم؛ آنجا چیزی وجود ندارد. رویا نیز همانند رنگین کمان، یک ترکیبی از شرایط است که از طریق آنها یک توهم بوجود می‌آید.

ماه. رویا همانند ماه است که در آبهای زیادی منعکس می‌شود – در دریاچه، در اقیانوس – و همچنین در پنجره‌ها در شهر و در بیشتر کریستال‌های مختلف نیز انعکاس می‌یابد. ماه تکثیر

نمی‌شود. تنها یک ماه وجود دارد، درست مثل اشیاء زیادی از یک رویا که حاصل از یک جوهر/ذات هستند.

جادو. یک جادوگر می‌تواند یک سنگ را به عنوان یک فیل ظاهر کند، بعد مثل یک مار، ببر. اما این اشیاء مختلف توهم هستند، همانند اشیاءِ یک رویا همه‌شان از نور ذهن بوجود آمده‌اند.

سراب. ما ممکن است بخاطر دلایل ثانوی در یک صحرا یک سراب ببینیم، یک شهر یا رودخانه‌ای که سوسو می‌زند. اما وقتی به آنجا می‌رسیم هیچ چیزی نمی‌یابیم. وقتی ما تصاویر یک رویا را بررسی می‌کنیم، آنها همانند سراب به عنوان توهمی هستند که جسمیتی ندارند، یک بازی نور می‌باشند.

پژواک. اگر ما در جایی که شرایط بوجود آمدن پژواک وجود دارد، یک صدای بلندی تولید کنیم، آن صدا به ما برمی‌گردد؛ یک صدای آرام، صدای آرامی را بر می‌گرداند؛ و یک گریه‌ی قوی به ما به عنوان یک گریه‌ی قوی برمی‌گردد. صدایی که در برگشت می‌شنویم همان صدایی است که تولید

کرده‌ایم، درست مثل محتویات یک رویا که به عنوان چیزی جدا از ما ظاهر می‌شود اما آن تنها محتوای طرح ریزی‌های ذهن خودمان است که به خودمان برمی‌گردد.
این مثال‌ها بر فقدان وجودذاتی و اتحاد تجربه و تجربه کننده تاکید دارند. در آموزه‌های سوتره ما این را "خلأ" می‌خوانیم، در تنتره "توهم"، و در دزوگچن "حوزه‌ی واحد." خود و موضوعِ تجربه دو چیز متفاوت نیستند. آن جهان درون است، بدون اینکه حاصل از تجلی خودمان باشد. ما همه در جهان یکسانی هستیم چون همه‌مان دارای کارمای جمع شده‌ی تقریبا یکسانی هستیم. چگونگی دیدمان از پدیده‌های وجود تعیین کننده‌ی انواع تجاربی است که داریم و اینکه چطور نسبت به تجارب‌مان واکنش نشان دهیم. ما به نهادهای بصری خودمان که دارای وجودذاتی هستند باور داریم، که به عنوان موجودات یا چیزهایی مجزا هستند. وقتی ما باور داریم که چیزی واقعی آنجا

وجود دارد، در این‌صورت آن هست! آن قدرتی دارد تا بر ما تاثیر بگذارد.

وقتی ما از وجود ساقط می‌شویم، جهانی که ساخته‌ایم انحلال می‌یابد، نه آن جهانی که مردم دیگر ساکنند. مشاهدات و دیدمان از همه‌چیز در ما از بین می‌رود. اگر ذهن مفهومی‌مان را منحل کنیم، اساس خلوص بطور خودبخود آشکار می‌شود. وقتی ما به طور مستقیم بدانیم که نه در خودمان و نه در جهان، وجودذاتی، هیچ موجودیتی ندارد، در این‌صورت هرچه که در تجارب‌مان بروز می‌کند روی‌مان تاثیری ندارد. وقتی شیر چهره‌ی خود را در آب می‌بیند و فکر می‌کند آن شیری واقعی است، خشمگین شده و می‌غرد؛ وقتی او ماهیت توهم‌مانند آن انعکاس را درک کند، دیگر چنین واکنشی بروز نمی‌دهد. ما با فقدان درک حقیقی، نسبت به طرح‌های بوجود آمده از ذهن خودمان با حرص و بیزاری واکنش نشان می‌دهیم و کارما خلق می‌کنیم. وقتی ماهیت خالی حقیقی همه‌چیز را بدانیم، آزاد هستیم.

استعاره‌های آموزش

تنتره‌ی مادر می‌گوید که خوابِ جهالت همانند یک اتاق تاریک است. آگاهی شعله‌ی یک چراغ است. وقتی چراغ روشن شد، تاریکی زدوده شده و اتاق روشن می‌شود.

ارائه‌ی دستورالعمل‌ها از طریق نمادها و استعاره‌ها قدرتمندترین راه برای بیان آموزه‌ی معنوی در یک زبان می‌باشد. اما این یک استفاده از زبان است که فرد باید بیاموزد. من اغلب در می‌یابم که دانش آموزان با این استعاره‌ها سختی دارند، بنابراین این عبارت را اضافه می‌کنم تا خاطرنشان کنم که خوب است با استعاره‌ها و تصاویر نمادین کار کنیم.

استفاده از زبان برای بیان تجربه‌ی حسی بیشتر در آموزه‌ها مورد استفاده دارد تا در مفاهیم تکنیکی. اگرچه نمی‌توان تجربه‌ی واقعی را با زبان بیان کرد، تصاویری که در آموزها استفاده می‌شوند زمانی کمک کننده هستند که با دیدی بیشتر از صرفا یک ذهن منطقی به آنها بنگریم. این استعاره‌هایی که

تجربه می‌شوند، همانند تصاویر در شعر است. با تجربه یکپارچه شده‌اند.

برای نمونه وقتی ما واژه‌ی "آتش" را می‌شنویم ممکن است توجه کمی به آن بدهیم. اما با بودن در آن، و با اجازه دادن به اینکه تصویر آن از پشت واژه بیرون بیاید، ما آتش را می‌بینیم، و گرمای آن را حس می‌کنیم. چون ما همه می‌دانیم که آتش چیزی بیشتر از تنها یک مفهوم انتزاعی است – چون همه‌مان آتش را دیده و گرمای آن را در روی پوست‌مان حس کرده‌ایم – آن واژه باعث بروز یک تجربه‌ی حسی می‌شود. یک آتش در تجسم‌مان در حال سوختن است.

اگر ما بگوییم "لیمو" و اجازه دهیم تا آن میوه از آن واژه بیرون بیاید، دهان‌مان آب می‌افتد، زبان‌مان از ترشی آن منقبض می‌شود. با "شکلات" ما تقریبا مزه‌ای شیرین را حس می‌کنیم. زبان نمادین است.

به منظور اینکه آن با معنی شود در حافظه و حس‌مان و همچنین در ذهن‌مان فراخوانی می‌شود.

وقتی استعاره‌ها و نمادها در آموزه‌ها استفاده شوند،

بهتر است تا به آنها اجازه دهیم در این راه بر ما تاثیر بگذارند. تنها به جمله‌ی "یک آتش در یک مکان تاریک،" یا "یک بازتاب در یک آینه" فکر نکنید. از حس‌های‌تان، بدن‌تان، تجسمات‌تان بهره بگیرید تا آن را درک کنید. ما باید به فراسوی تصویر برویم، و آن می‌تواند ما را در جهت درستی قرار دهد.

وقتی ما به یک خانه‌ای که با یک چراغ روشن شده وارد می‌شویم چراغ، فتیله و روغن آن را بررسی نمی‌کنیم. تنها روشنایی اتاق را تجربه می‌کنیم. سعی کنید با استعاره‌های آموزشی نیز چنین برخوردی داشته باشید. ذهن‌مان یاد گرفته تا با منطق پیش برود، یک استعاره را درنظر گرفته و آن را تحلیل کند. ما می‌خواهیم بدانیم که فتیله چطور مشتعل می‌شود، باد چطور شروع می‌شود. ما می‌خواهیم بدانیم آینه چیست، از چه ساخته شده، چرا هر چیزی که روبروی آن باشد در آن منعکس می‌شود. درعوضِ اینها به خودتان اجازه دهید تا در تصویر ساکن شوید؛ سعی کنید تا تجربه‌ی مخفی

پشت آن واژه را بیابید. آنجا تاریکی وجود دارد. یک چراغ روشن شده. ما همه‌مان با بدن و حس‌های‌مان این تجربه را داشته‌ایم. تاریکی جایگزین روشنایی‌ای شده که وجود مادی ندارد و روشن است، بطور مستقیم شناخته می‌شود. یک باد می‌وزد و آتش خاموش می‌شود. ما حس غلبه‌ی تاریکی بر نور را می‌شناسیم.

بخش دوم
نوع‌ها و مورد استفاده رویاها

هدف از تمرین رویا رهایی است؛ قصدمان باید این باشد که درک کنیم فراسوی رویاها چیست. اما رویاها مورد استفاده‌ی نسبی نیز دارند که می‌توانند در زندگی روزانه‌مان مفید باشند. اینها شامل هردوی استفاده از اطلاعاتی است که از رویاها کسب کرده‌ایم و بطور مستقیم از تجاربی که در رویا داشتیم منفعت می‌بریم. برای مثال در غرب، از رویاها در امور درمان، علم و هنر استفاده می‌شود. تبتی‌ها نیز از رویاها در راه‌های متفاوتی بهره می‌گیرند. این قسمت بعضی از مورد استفاده‌ی نسبی رویاها را توصیف می‌کند.

۱
سه نوع رویا

سه نوع از رویا وجود دارد که باعث پیشرفت در تمرین رویا می‌شود، ۱) رویاهای عادی سمساره‌ای، ۲) رویاهای شفاف، ۳) رویاهای نورِ روشن. دو تای اولی توسط تفاوت در دلایل‌شان مشخص می‌شوند، و در هر دو، رویابیننده ممکن است دارای رویای شفافی باشد یا نه. در رویاهای نور روشن، یک آگاهی وجود دارد، اما دوگانگی موضوع–شیء وجود ندارد. رویاهای نور روشن در آگاهیِ غیردوگانه رخ می‌دهند.

رویاهای سمساره‌ای

اکثر رویاهایی که داریم رویاهای سمساره‌ای هستند که حاصل از نشانه‌های کارمایی می‌باشند. معنی و مفهوم موجود در این رویاها همان طرح‌های ذهنی خودمان هستند؛ آن توسط خودِ رویابیننده نسبت داده شده و جزو ذات رویا نیست. این در زمان بیداری‌مان نیز صدق می‌کند. روند با خواندن یک کتاب مشابه است. یک کتاب تنها نشانه‌های چاپ

شده روی کاغذ است، اما چون ما حواس‌مان را به معنی آن می‌دهیم می‌توانیم معنی آن را درک کنیم. و معنی یک کتاب، همانند یک رویاست، منوط به تفسیر آن است. دو شخص می‌توانند یک کتاب را بخوانند و تجارب متفاوتی از آن کسب کنند؛ یک شخص ممکن است تمام زندگی‌اش را بخاطر معانی موجود در آن کتاب دگرگون کند، درحالیکه دیگری ممکن است آن را کمی جذاب بیابد یا حتی این حس را هم نداشته باشد. کتاب همان است تغییر نیافته. معنی آن توسط خواننده‌های مختلف در سطوح متفاوتی درک می‌شود.

رویاهای معمولی (حاصل از نشانه‌های کارمایی شخصی)	غیرشفاف، شفاف
رویاهای واضح (حاصل از نشانه‌های کارمایی فراشخصی)	غیرشفاف، شفاف
رویاهای نور روشن (غیردوگانه)	شفاف (فراسوی دوگانگی موضوع-شیء)

رویاهای واضح

همانطور که در تمرین رویا پیشرفت به وجود می‌آید، رویاها واضح‌تر شده و از جزئیات بیشتری برخوردار می‌شوند، و بزرگترین بخش هر رویا را بخاطر خواهید داشت. این نتیجه‌ی آوردن آگاهی بزرگ روی حالت رویا است. فراسوی این آگاهیِ افزایش یافته در رویاهای عادی یک نوع دومی از رویا وجود دارد که رویای واضح خوانده می‌شود، و وقتی می‌آید که ذهن و پرانا در تعادل بوده و رویابیننده ظرفیتی را پرورش می‌دهد تا در حضور غیرشخصی بماند. بی‌شباهت با رویاهای سمساره‌ای، که در آن ذهن توسط پرانای کارمایی به این طرف و آن طرف کشیده می‌شود، در رویای شفاف رویابیننده پایدار است. اگرچه تصاویر و اطلاعات می‌آیند، آنها خیلی کمتر بر اساس نشانه‌های کارمایی شخصی هستند و بجای آن بصورت مستقیم دانش موجود را از هوشیاری (که زیر سطح خودِ قراردادی است) بیرون می‌کشد. این شبیه به تفاوت‌هایی در پرانای کارمایی ناخالص حاصل از کانال سفید است، که به احساسات منفی،

و پرانای خردِ کانال قرمز مرتبط است. همانطور که هر دو پرانای کارمایی هستند – انرژی‌هایی که حاصل از تجارب دوگانگی می‌باشند – اما یکی نسبت به دیگری خالص‌تر بوده و کمتر آلوده می‌باشد، بنابراین رویای واضح از رویای سمساره‌ای خالص‌تر است. رویای واضح مثل این است که یک چیزی به رویابیننده داده می‌شود یا او چیزی را می‌یابد، برخلاف رویای سمساره‌ای که مفهوم آن طرحی از ذهن خود رویابیننده است.

رویاهای شفاف ممکن است گهگاه برای هر کسی بوجود آیند، اما همیشه اینطور نیست مگر اینکه آن را با تمرین پرورش داده و پایدار کنید. برای اکثر ما، همه‌ی رویاها، رویاهای سمساره‌ای هستند که بر اساس زندگی و احساسات روزمره‌مان می‌باشد. با اینکه ما ممکن است درباره‌ی یک آموزه، آموزگارمان، یا تمرین‌مان، یا بوداها، یا *داکینی‌*ها یک رویا داشته باشیم، رویا هنوز بیشتر رویای سمساره‌ای است. اگر ما با یک آموزگار تمرین می‌کنیم، در این‌صورت درباره‌ی این چیزها

رویاهایی خواهیم داشت. داشتن چنین رویاهایی نشانه‌ی مثبتی است چون آن به این معنی است که ما در آموزش تلاش می‌کنیم، اما خودِ این تلاش دوگانه است بنابراین در قلمرو سمساره می‌باشد. سمساره جنبه‌های بهتر و بدتری دارد، و این خوب است که بطور کامل در تمرین و آموزش درگیر باشیم چون این مسیر رهایی است. همچنین خوب است که رویاهای واضح را از رویاهای سمساره‌ای تمیز دهیم.

اگر ما به اشتباه بر این باور باشیم که رویاهای سمساره‌ای راهنمایی‌های درستی را به ما پیشکش می‌کنند، در این‌صورت زندگی روزانه‌مان را تغییر می‌دهیم، سعی می‌کنیم از چنین رویاهایی تبعیت کنیم، که این می‌تواند به یک شغل تمام وقت مبدل شود. این همچنین راهی است تا به یک درام شخصی بچسبیم، باور کنیم که همه‌ی رویاهای‌مان حامل پیامی از سطوح بالا می‌باشند. اما این طور نیست. ما باید از نزدیک به رویاهای‌مان توجه کنیم و درک کنیم که کدامیک مهم هستند و کدامیک

تنها ظهوری از احساسات، امیال، ترسها، امیدها، و توهمات زندگی روزانه‌مان هستند.

رویاهای نورِ روشن

یک نوع دیگری از رویاها وجود دارد و وقتی به وجود می‌آید که شخص در مسیر قرار دارد، که به عنوان رویای نور روشن شناخته می‌شود. آن از پرانای ازلی موجود در کانال مرکزی می‌آید. نور روشن بطور کلی از آموزه‌هایی درباره‌ی یوگای خواب می‌باشد و نشان‌دهنده‌ی یک حالت آزاد از رویا، افکار، و تصاویر است، اما همچنین رویای نور روشنی وجود دارد که در آن رویابیننده در سرشت ذهن باقی می‌ماند. این یک دستیابی آسان نیست؛ تمرین‌کننده باید قبل از آمدن رویای نور روشن، در آگاهی عدم‌دوگانگی به پایداری برسد. *گیالشن میلوساملگ*، نویسنده‌ی تفاسیر مهمی در باب *تنتره‌ی مادر*، نوشته که او بطور استوار به مدت نه سال قبل از شروع به داشتن رویاهای نور روشن تمرین کرده. پرورش ظرفیت برای رویاهای نور روشن همانند پرورش ظرفیت ماندن در حضور عدم‌دوگانه از ریگپا

در مدتِ روز است. در آغاز، ریگپا و افکار بنظر متفاوت می‌آیند، بنابراین در تجربه‌ی ریگپا هیچ تفکری وجود ندارد، و اگر افکار بروز کنند ما آشفته شده و ریگپا را از دست می‌دهیم. اما اگر پایداریِ بودن در ریگپا پرورش یابد، افکار بسادگی آمده و بدون متزلزل کردن ریگپا از بین می‌روند؛ تمرین‌کننده در آگاهی عدم‌دوگانگی می‌ماند. این وضعیت‌ها با آموزشِ زدن همزمان طبل و زنگ در یک تمرین آیینی مشابه است: در آغاز ما تنها می‌توانیم یکی از آنها را بزنیم. اگر زنگ را به صدا در آوریم، ریتمِ زدن طبل را از دست می‌دهیم، و برعکس. بعد از مدتی می‌توانیم هر دو را همزمان به صدا درآوریم.

رویای نور روشن همانند رویای واضح نیست، که بااینکه از جنبه‌های عمیق و نسبتا خالص ذهن تولید می‌شوند اما حاصل از نشانه‌های کارمایی مثبت هستند و هنوز در ماهیت دوگانگی قرار دارند. درحالیکه رویای نور روشن از نشانه‌های کارمایی گذشته می‌آید، نتایج دوگانه‌ای را حاصل نمی‌کند.

تمرین‌کننده مشاهده‌ی موضوع را در ارتباط با رویا به عنوان یک شیء طلقی نمی‌کند، و نه اینکه آن را به عنوان موضوعی در جهان رویا بداند، بلکه تماما با ریگپای غیردوگانه یکپارچه است.

ممکن است تفاوت میان این سه نوع رویا به نظر خیلی لطیف بیاید. رویاهای سمساره‌ای از نشانه‌های کارمایی و احساسات خود فرد هستند، و همه‌ی محتوای رویا توسط آن نشانه‌ها و احساسات شکل یافته‌اند. رویای واضح شامل دانش عینی بیشتری می‌باشد، که از نشانه‌های کارماییِ جمع‌آوری شده می‌آیند و وقتی آن در نشانه‌های کارماییِ شخصی درگیر نباشد، در دسترس هوشیاری است. هوشیاری توسط فضا و زمان و تاریخچه‌ی شخصی محدود نمی‌شود، و رویابیننده می‌تواند با موجودات واقعی ملاقات کرده و از آنها آموزه‌های واقعی، و اطلاعات مفیدی را برای دیگران و خودش دریافت کند.

رویای نور روشن توسط محتوای رویا تعریف نمی‌شود، بلکه آن یک رویای نور روشن است چون هیچ رویابیننده‌ی غیرعینی یا نفسِ رویا وجود ندارد،

و نه هیچ خودی در یک ارتباط دوگانه با رویا یا محتوای رویا. اگرچه یک رویا می‌آید، آن یک فعالیتی از ذهن است که پایداری تمرین‌کننده‌ها را در نور روشن آشفته نمی‌کند.

۲
مورد استفاده رویاها

بزرگترین ارزش رویاها در زمینه‌ی سفر معنوی می‌باشد. از همه مهمتر اینها خودشان به عنوان یک تمرین معنوی به حساب می‌آیند. اینها همچنین ممکن است تجاربی را به وجود بیاورند که به رویابیننده انگیزه‌ای بدهد تا به مسیر معنوی وارد شود. بعلاوه، می‌توانند تعیین کننده‌ی این باشند که تمرین به درستی انجام می‌شود یا نه، چقدر پیشرفت به وجود آمده، و چه چیزی نیاز به توجه و دقت کردن دارد.

همانند داستانی که در پیش‌گفتار گفتم، اغلب قبل از ارائه‌ی یک آموزه‌ی سطح بالا آموزگار منتظر می‌شود تا دانش آموز یک رویایی داشته باشد که نشان دهنده‌ی آمادگی او برای دریافت آموزه‌ها است. رویاهای دیگر ممکن است نشان دهند که دانش آموز به یک سطح تمرینی معینی دست یافته، و آموزگار بعد از شنیدن رویای یک دانش آموز

ممکن است بگوید که او هم اکنون آماده‌ی تمرین دیگری می‌باشد.

در راهی مشابه، اگر ما به رویاهای‌مان توجه کنیم می‌توانیم بلوغ‌مان را در تمرین بسنجیم. بعضی مواقع در حالت بیداری ما فکر می‌کنیم که بدرستی عمل می‌کنیم اما وقتی می‌خوابیم در می‌یابیم که حداقل بعضی از قسمت‌های وجودمان هنوز آشفته بوده و در حالات منفی گیر افتاده. این نباید دلسردتان کند. وقتی جنبه‌های متفاوت ذهن در رویا آشکار می‌شوند و به جایی اشاره می‌کنند که باید روی آن کار کنیم تا پیشرفت کنیم، مفید است. به عبارت دیگر وقتی تمرین خیلی قوی باشد، نتیجه‌ی تمرین در رویا آشکار خواهد شد و این به ما اطمینان می‌دهد (اطمینان از تلاش‌های‌مان).

تجربه در رویا

تجربه در رویا خیلی انعطاف‌پذیر است و ما آزادیم تا کارهایی را بکنیم که در حالت بیداری نمی‌توانیم، شامل تمرین‌های بخصوصی که پرورش‌مان را در مسیر آسان‌تر می‌کنند. ما می‌توانیم زخم‌های روانی

و مشکلات عاطفی‌ای که نتوانسته‌ایم برآنها چیرگی یابیم را شفا دهیم. ما می‌توانیم انسدادات انرژی را که جلوی چرخش آزادانه‌ی انرژی را در بدن مسدود کرده‌اند حذف کنیم. و می‌توانیم موانع ذهنی‌مان را با داشتن تجاربی که ماورای مرزهای ادراکی و محدودیت‌ها هستند بشکنیم.

بطورکلی، بعد از اینکه ما توانایی ماندن در رویای شفاف را پرورش دادیم، این بهترین دستیابی است. این در اینجا تنها به عنوان یک امکان ذکر شده؛ در بخشی از تمرین درباره‌ی اینکه بعد از دستیابی به رویای شفاف چکار باید کرد جزئیات زیادی وجود دارد.

راهنمایی و رهنمودها

بیشتر تبتی‌ها - گوروهای معنوی سطح بالا و مردم عادی - رویاها را به عنوان یک منشاء پتانسیلی از دانش معنوی عمیق و راهنمای زندگی روزانه در نظر می‌گیرند. رویاها برای شناسایی بیماریها هستند، نشانه‌هایی هستند که می‌گویند نیاز به تمرین پالایش است، نشانه‌هایی هستند که

می‌گویند نیاز است به ارتباط با دیتی‌ها و محافظان توجه شود. چنین استفاده‌های رویاها ممکن است موهومی بنظر برسند، اما رویاها در یک سطحی عمیق حالت رویابیننده و شرایط ارتباط او را با انرژی‌های مختلف به تصویر می‌کشند. در شرق، مردم این انرژی‌ها را شناسایی می‌کنند و آنها را به روح‌های محافظ ربط می‌دهند و همچنین آنها را به عنوان شرایط روانشناختی و شرایط معنوی درونی در نظر می‌گیرند. در غرب، که مطالعه‌اش در زمینه‌ی رویا جوان و محدود است، این انرژی‌ها ممکن است به عنوان بیماری‌های اولیه یا الگوهای ریشه‌دار عمیق در نظر گرفته شوند.

بعضی از تبتی‌ها سراسر زندگی‌شان را با رویاها به عنوان یک شکل اولیه از ارتباط با جنبه‌های عمیقتر از خودشان و جهان‌های دیگر کار می‌کنند. مادر من در این باب یک مثال خوب بود. او یک تمرین‌کننده و یک زن مهربان و دوست داشتنی بود. او اغلب در صبح رویاهایش را وقتی که با اقوام برای خوردن در یک جا جمع می‌شدیم، و بخصوص وقتی رویا با

نگاهدار و محافظ *نامتل کارپو* در ارتباط بود برای همه بازگو می‌کرد.

نامتل کارپو محافظ بخش شمالی تبت یعنی هور است، زادگاه مادرم. تمرین او در سراسر تبت شناخته شده بود، در اول او در دهکده‌ای که زندگی می‌کرد و همچنین در آن ناحیه مورد احترام بود. مادرم تمرینش را انجام می‌داد، اما پدرم نه، و اغلب بعد از اینکه مادرم رویاهایش را تعریف می‌کرد به او خورده می‌گرفت.

من به وضوح بیاد دارم که مادرم به ما یک رویایی را بازگو کرد که در آن *نامتل کارپو* به نزد او آمده بود. او همانند همیشه ملبس به ردایی سفید و آویزهایی از پوسته‌ی صدف حلزونی بود، و موی بلندی داشت. اینبار او خشمناک بنظر می‌رسید. او از در آمد و با شدت یک کیف کوچک را روی زمین پرت کرد. او گفت، "من همیشه به شما می‌گویم تا از خودتان مراقبت کنید اما شما درست عمل نمی‌کنید!" او عمیقا به چشمان مادرم نگریست و بعد ناپدید شد.

در صبح مادرم از معنی آن رویا مطمئن نبود. اما در بعد از ظهر یک خانمی که بعضی مواقع در خانه‌مان کار می‌کرد سعی کرد پول‌مان را بدزدد. او پول‌ها را زیر لباسش مخفی کرد و وقتی از جلوی مادرم می‌گذشت پول‌ها افتادند. این با همان کیفی که مادرم در رویا دیده بود مطابقت داشت. مادرم آن را برداشت و درونش پول‌های‌مان بودند، که او می‌خواست از ما بدزدد. او این رویدادِ افتادن کیف پول روی زمین را به عنوان یک عملکردی از محافظت *نامتل کارپو* در نظر گرفت.

نامتل در سراسر زندگی مادرم در رویاهایش همیشه در شکلی مشابه برای او ظاهر می‌شد. اگرچه پیام‌هایی که به مادرم می‌داد مختلف بودند، اما آنها همیشه در یک راهی کمک کننده بودند، و مادرم را راهنمایی کرده و از او محافظت می‌کردند.

من تا ده سالگی‌ام در یک پانسیون مسیحی بودم، و بعد از آن والدینم من را از آنجا خارج کردند و بعد من به صومعه‌ی مری وارد شدم. یکی از راهب‌ها به نام گن سنگتوک، بعضی مواقع رویاهایش را به من

می‌گفت. من بعضی از آنها را به وضوح به خاطر می‌آورم و بیشتر به رویاهای مادرم شباهت داشتند. او اغلب رویای سیپه *گیالمو* را می‌دید، که یکی از مهمترین محافظان روشن‌ضمیر باستانی سنت بُن بود. تمرین سیپه *گیالمو* در دیگر مدارس بودایی تبتی تمرین می‌شد؛ در کاخ پوتالا در تبت، یک اتاقی وجود دارد که محراب او در آن قرار دارد. رویاهای گن سنگتوک از سیپه *گیالمو* او را در زندگی و تمرین راهنمایی می‌کردند.

سیپه *گیالمو* در رویاهای او به عنوان موجودی ترسناک که ما در نقاشی‌های موجود در معابد و اتاق‌های مدیتیشن می‌بینیم ظاهر نمی‌شد گن سنگتوک همیشه با سیپه *گیالمو* در یک صحرای وسیع ملاقات می‌کرد که در آنجا او (گن سنگتوک) یک چادر داشت. کس دیگری در آنجا زندگی نمی‌کرد. چه صورت او شاد می‌بود یا غمگین، راهب بیانات او را می‌خواند. و در این راه او بطریقی می‌دانست که برای از بین بردن موانع در تمرینش چکار کند یا چیزهای معینی را در زندگی‌اش در یک

جهت مثبتی تغییر می‌داد. اینطور بود که او خودش را از طریق رویاهایش راهنمایی می‌کرد.

سیپه *گیالمو* با گن سنگتوک در رویاهایش ارتباط نزدیکی برقرار می‌کرد و سیپه *گیالمو* به آن راهب در سراسر زندگی‌اش در وضعیت مشابهی ظاهر می‌شد. تجاربش با او مثال‌های خوبی از رویاهای واضح است.

در آن موقع من یک پسربچه بودم، و به وضوح آن روز را بخاطر دارم، وقتی که به راهب گوش می‌دادم و او یکی از رویاهایش را بازگو می‌کرد، ناگهان به نظرم رسید که داشتن دوست در مکان‌های مختلف خوب است. من فکر کردم که داشتن چند دوست که با رویاهایم با آنها بازی کنم خوب است، چون در مدت روز من نمی‌توانستم زیاد بازی کنم، چون مطالعاتم شدید بودند و آموزگار نیز سخت‌گیر بود. بنابراین می‌توانید ببینید که درک‌مان از رویا و تمرین رویا، و انگیزه‌مان برای انجام تمرین، می‌تواند عمیقتر شده و همانطور که بزرگ می‌شویم آن نیز به رشد ادامه دهد.

غیب گویی

بیشتر اساتید مدیتیشن، بخاطر پایداری در تمرین مدیتیشن، قادرند تا از رویاهای واضح برای غیب‌گویی استفاده کنند. برای انجام این کار، رویابیننده باید قادر باشد تا خودش را از بیشتر نشانه‌های کارمایی شخصی که در حالت عادی رویا را شکل می‌دهند، آزاد کند. در غیر این‌صورت، اطلاعات از رویا بدست نمی‌آیند بلکه به رویا چپانده می‌شوند، همانند رویاهای سمساره‌ای. این نوع استفاده از رویا در سنت بُن یکی از روش‌های متعدد غیب‌گوییِ شمنی است که در میان تبتی‌ها رایج است. این برای یک دانش آموز غیرمعمول نیست که از آموزگارش در رابطه با چیرگی بر یک مانع درخواست کند، و اغلب آموزگار برای یافتن پاسخ برای دانش آموز به رویاها متوسل می‌شود.

برای مثال وقتی من در تبت بودم با یک زن با ادراک تبتی ملاقات داشتم که نامش *کاچود وانگمو* بود. او خیلی قدرتمند بود و یک "یابنده‌ی دفینه" بود (*ترتون*) که بیشتر آموزه‌های مهرو موم شده و

مخفی را کشف کرده بود. من از او درباره‌ی آینده‌ام پرسیدم، یک سوال معمول درباره‌ی موانعی که با آنها مواجه خواهم شد و غیره. من از او خواستم تا برای من یک رویای واضح ببیند.

معمولا در این وضعیت رویابیننده از شخصی که خواستار دیدن رویا برایش می‌باشد یک دارایی شخصی می‌خواهد. من زیرپیراهنی‌ام را که پوشیده بودم به *کاچود وانگمو* دادم. چون آن چیزی بود که من به آن زیاد نزدیک بودم، و او با تمرکز در آن لباس قادر شد تا به من وصل شود. او آن شب آن را زیر بالش خود گذاشت، بعد خوابید و یک رویای واضح داشت. در صبح او به من یک توضیح طولانی درباره‌ی زندگی‌ای که پیش رو دارم ارائه کرد، چیزهایی که باید از آنها اجتناب می‌کردم و کارهایی که باید انجام می‌دادم. آن یک راهنمای واضح و کمک کننده بود.

بعضی مواقع یک دانش آموز می‌پرسد آیا چیزی که رویا به ما می‌گوید یک آینده‌ی ثابت و تغییرناپذیر است. در سنت تبتی، ما باور داریم که این طور

نیست. دلایل همه‌چیز که می‌تواند همین حالا رخ دهد، بخاطر پیامدهای گذشته است که بذرهایی برای وضعیت‌های آینده هستند. دلایل اولیه در هر وضعیتی در آینده، در اعمالی که انجام شده‌اند یافته می‌شوند. اما دلایل ثانویِ لازم برای آشکارسازی بذر کارمایی ثابت نیست، اینها به موقعیت مربوط هستند. به همین جهت تمرین موثر است، و به همین دلیل بیماری می‌تواند شفا یابد. اگر اینطور نبود، سعی در انجام هر کاری بیهوده بود، چون چیزی تغییر نمی‌کرد. اگر ما درباره‌ی فردا رویایی داریم، و فردا می‌آید و دقیقا همان رخدادهای درون رویا به وقوع می‌پیوندند، به این دلیل نیست که آینده ثابت است و نمی‌تواند تغییر یابد.

یک نشانه‌ی کارمایی قوی را تصور کنید، که با یک احساس قوی همراه است، این یک دلیل اولیه برای یک وضعیت بخصوص است، و در حال میوه دادن است. در زندگی‌مان ممکن است برای آشکارسازی دلیل اولیه، دلایل ثانویه به وجود آیند. در یک رویا درباره‌ی آینده، علت حاضر است و نشانه‌ای که

آشکار می‌شود شرایط رویا است، با این نتیجه که رویا یک تصوری از نتایج است. این است که اگر ما به یک آشپزخانه برویم و در آنجا یک آشپز شگفت‌انگیز ایتالیایی باشد، و بوی ادویه و پختن غذا به مشام برسد، و چیزهایی روی میز باشند: ما تقریبا می‌توانیم تصور کنیم که شام آماده است، تقریبا نتایج آن وضعیت را می‌بینیم. این همانند رویاست. ما ممکن است بطور کامل دقت نکنیم، اما ممکن است حدس‌مان به حقیقت نزدیک باشد. و بعد وقتی شام سرو می‌شود، آن با انتظارات‌مان جور در می‌آید، تفاوت‌ها محو خواهند شد، و آن شامی است که ما انتظارش را داشتیم.

من از دوران جوانی‌ام یک مثال را در این باره به خاطر می‌آورم. آن روزی بود که در هندوستان آن را *دیوالی* می‌نامند، بطور سنتی در آن جشن از فشفشه استفاده می‌شود. دوستانم و من برای خرید فشفشه پولی نداشتیم، بنابراین به دنبال آن فشفشه‌هایی می‌گشتیم که روشن شده اما منفجر نشده‌اند. ما آنها را جمع کردیم و بعد سعی کردیم آنها را روشن

کنیم. من خیلی کوچک بودم، چهار یا پنج سال داشتم. یکی از فشفشه‌ها کمی مرطوب بود، و من آن را روی زغال سوزان گذاشتم. چشمانم را بستم و آن را فوت کردم و آن منفجر شد. برای یک لحظه من هیچ چیزی ندیدم بجز ستاره‌ها، و در همان لحظه رویای شب گذشته را بیاد آوردم. آن دقیقا همان طور بود، همه‌ی آن تجربه‌ای که داشتم در رویا نیز همانطور بود. البته، اگر من قبل از آن رویداد، رویا را بخاطر می‌آوردم بیشتر سودمند بود! در بسیاری از موارد این طور بود، که در آن دلایل وضعیت‌های آینده در یک رویا دیده می‌شد و از رویدادی در آینده خبر می‌داد، اما لزوما همیشه اینطور نبود.

بعضی مواقع در یک رویا دلایل و نتایج روی افراد دیگری که می‌شناسیم تاثیر می‌گذارند. وقتی من در تبت بودم، آموزگارم *لوپون تنزین نامداک*، یک رویا داشت و بعد به من گفت آن خیلی مهم بود و من باید یک تمرین بخصوص را که با یکی از محافظان مرتبط است انجام دهم. من شروع به تمرین کردم

و هر روز درحالیکه سیاحت می‌کردم ساعت‌ها تمرین می‌کردم، و سعی می‌کردم آنچه که او در رویا دیده بود را تجربه کنم. چند روز بعد از رویای او، من پشت یک کامیون در یک راه باریک کوهستانی یک مسافر بودم. رانندگان آن نواحی در تبت مردمی وحشی بودند و از مرگ ترس کمی داشتند و ریسک می‌کردند. ما پشت کامیون نزدیک به سی نفر با بار و بنه‌ی سنگین بودیم، وقتی چرخ درون یک گودال افتاد کامیون کمی کج شد.
من از آن پایین آمدم و به پایین نگاه کردم. من نترسیده بودم. اما بعد دیدم یک سنگ کوچک کامیون را از افتادن بدرون دره نگه داشته بود. بعد قلبم از شدت تپش می‌خواست از سینه‌ام بیرون بزند! بعد ترس را حس کردم، و دیدم که یک سنگ کوچک بین ما و مرگ واسطه شده بود، آن سنگ زندگی‌ام را حفظ کرد.
وقتی من آن وضعیت را دیدم چنین فکر کردم، "اینه، به همین جهت من مجبور بودم تمرین محافظ را انجام دهم." این همان چیزی بود که

آموزگارم در رویایش دیده بود و به همین جهت به من گفت تا تمرین کنم. ممکن است یک رویا بخصوص نباشد، اما هنوز می‌تواند از طریق احساسات و تصاویر حامل پیامی باشد که نیاز به چاره دارد. این یک نوع از منفعتی بود که من می‌توانم از کار با رویاهایم دریافت کنم.

آموزه‌ها در رویا

در سنت تبتی مثالهای متعددی از تمرین‌کننده‌ها وجود دارند که در رویاها آموزه‌هایی را دریافت کرده‌اند. اغلب رویاها بطور متوالی می‌آیند، رویای هر شب از جایی آغاز می‌شود که شب قبل پایان یافته بود، و در این راه تمام آموزه‌ها، و همه‌ی جزئیات به رویابیننده منتقل می‌شوند تا به یک نقطه‌ی معینی از کمال برسد، در آن نقطه رویاها متوقف می‌شوند. حجم آموزه‌هایی که در این راه "کشف" شده‌اند، شامل بیشتر تمرین‌هایی است که تبتی‌ها قرن‌هاست انجام می‌دهند. این همان چیزی است که ما آن را به عنوان "گنجینه‌ی ذهن" (gong-ter) می‌خوانیم.

تجسم کنید که به یک غار وارد می‌شوید و یک جلد از آموزه‌های مخفی را در درون آنجا می‌یابید. این یافته‌ای در یک فضای فیزیکی است. گنجینه‌ی ذهن در هوشیاری یافته می‌شود نه در جهان فیزیکی. اساتید این آموزه‌ها را در رویاهای واضح و همچنین در زمان بیداری می‌یابند. به منظور دریافت این نوع از آموزه‌ها در یک رویا، تمرین‌کننده باید ظرفیت‌های معینی را در خود پرورش دهد، مثل اینکه قادر باشد هوشیاری‌اش را بدون داشتن حسی از خودِ نسبی (قراردادی)اش حفظ کند. وضوح تمرین‌کننده‌ای که توسط نشانه‌های کارمایی و رویاهای سمساره‌ای آلوده نشده می‌تواند به خرد نهفته در خودِ هوشیاری دست‌یابد.

آموزه‌های معتبری که در رویا کشف شده‌اند حاصل نیروی عقلانی نیستند. آن مثل این نیست که به کتابخانه برویم و تحقیق کنیم و بعد یک کتاب بنویسیم، و همانند یک پژوهشگر برای جمع‌آوری و ترکیب اطلاعات از عقل استفاده کنیم. اگرچه بیشتر

آموزه‌های خوب از عقل آمده‌اند، اما اینها به عنوان گنجینه‌ی ذهنی درنظر گرفته نمی‌شوند. خرد بوداها از خودشان سرچشمه گرفته، از عمق هوشیاری، کاملا در درون. این به این معنی نیست که آموزه‌های گنجینه‌ی ذهن شبیه آموزه‌های موجود نیست. از این گذشته این آموزه‌ها می‌توانند در فرهنگ‌های مختلف و در دوره‌های تاریخی یافته شوند، و حتی با وجود نداشتن اطلاع از یکدیگر می‌توانند مشابه باشند. مورخان کار می‌کنند تا یک آموزه را در زمان ردیابی کنند تا به نقطه‌ای برسند که آن چطور توسط یک آموزه‌ی مشابه تحت‌تاثیر واقع شده بود، کجا آن ارتباط تاریخی شکل گرفته، و غیره، و اغلب چنین پیوندی را می‌یابند. اما حقیقت این است که این آموزه‌ها بطورخودبخودی از انسان‌هایی آمده‌اند که به یک نقطه‌ی معینی در پیشرفت‌شان دست‌یافته‌اند. آموزه‌هایی که از ذات خرد بنیادی هستند سرانجام می‌توانند در هر فرهنگی دستیابی شوند. اینها تنها به آموزه‌های

بودایی یا بُن مربوط نیستند؛ بلکه برای همه‌ی انسان‌ها می‌باشند.

اگر ما کارمایی برای کمک به موجودات دیگر داشته باشیم، آموزه‌های موجود در یک رویا ممکن است به دیگران نفع برساند. اما بطور مثال همچنین ممکن است ما با یک دودمان رابطه‌ی کارمایی داشته باشیم، و آموزه‌هایی که در یک رویا کشف می‌شوند مختص تمرین خودمان خواهند بود، شاید یک چاره‌ی بخصوص برای چیره شدن به یک مانع بخصوص باشد.

۳

کشف تمرین چود

بیشتر اساتید رویا را به عنوان یک دربِ مهم خرد درنظر می‌گیرند که از طریق آن آموزه‌ها کشف می‌شوند، باعث می‌شود به اساتیدی که با آنها فاصله‌ی زمانی و مکانی داریم متصل شویم، و ظرفیتی را برای کمک به دیگران در خودمان پرورش دهیم. همه‌ی اینها در داستان تونگ جونگ توچِن که یک استاد بزرگ بُن است توضیح داده شده، که گفته شده در قرن هشتم می‌زیست. او در یک سری از رویاهایش تمرین چودِ بُن را کشف کرد، یک تمرین برای پرورش سخاوت و قطع وابستگی‌ها.

زمانی که تونگ جونگ توچِن شش سال داشت از آموزه‌ها مطلع بود. در دوازده سالگی او ریتریت‌های مدت‌داری را انجام می‌داد و تجارب قابل توجهی در رویا داشت که در آن، آموزه‌ها را کشف می‌کرد و با اساتید دیگر ملاقات و از آنها آموزه‌هایی را دریافت می‌کرد. یکبار وقتی او در یک ریتریت بود و تمرین

والسای (یکی از مهمترین دیتی‌های تنتره‌ای بُن) را انجام می‌داد، استادش او را احضار کرد. او ریتریت را ترک کرد و به خانه‌ی یکی از ملتزمین استاد رفت، او در آنجا خوابید و یک رویای شگفت‌انگیزی داشت.

در رویا، یک زن زیبا او را از میان مناظر ناشناخته عبور داد تا اینکه به یک گورستان بزرگ رسیدند. اجساد زیادی روی زمین بودند، و در مرکز، یک چادر بزرگ بود که با تزئینات زیادی آراسته شده بود و دوروبرش گلهای زیادی بودند. در مرکز چادر، یک زن خرمایی روی یک تخت بزرگ نشسته بود. او لباسی سفید بر تن داشت و موهایش با فیروزه و طلا تزئین شده بود. داکینی‌های زیبای زیادی دور او جمع شده بودند، و با زبانهای کشورهای مختلف گفتگو می‌کردند، و تونگ جونگ توچن درک کرد که آنها از سرزمین‌های دوری آمده‌اند.

آن زن از تخت پایین آمد و یک جمجمه‌ی پر از خون و گوشت را برای تونگ جونگ توچن آورد و او را با آن تغذیه کرد. همانطور که این کار را انجام

می‌داد به او گفت تا این پیشکش را به عنوان پیشکش‌های خالص بپذیرد، و بعد آن زن به همراه داکینی‌های دیگر به او یک *گوان‌دینگ* مهمی را اعطاء کردند.

بعد آن زن گفت، "باشد که شما در فضای مادرِ بزرگ به روشن‌ضمیری دست‌یابید. من سیپه گیالمو دارنده‌ی آموزه‌ی بُن، ملکه‌ی خرمایی از وجود هستم. این گوان‌دینگ و آموزه‌ها جوهر اصلی *تنتره‌ی ریشه‌ای مادر* است. من به شما گوان‌دینگ اعطاء کردم و شما نیز می‌توانید این آموزه را به دیگران بیاموزید." تونگ جونگ توچن به روی یک سریر بلند راهنمایی شد. بعد سیپه گیالمو به او یک کلاه تشریفاتی، یک ردای گوان‌دینگ، و یک ابزار آیینی داد. بعد آن زن او را با این گفته شگفت‌زده کرد: از او خواست تا به این داکینی‌ها گوان‌دینگ اعطاء کند.

تونگ جونگ توچن گفت، "اوه نه، من نمی‌توانم گوان‌دینگ اعطاء کنم. من نمی‌دانم چطور این را انجام دهم."

سیپه گیالمو به او قوت قلب داد، "نگران نباش. شما استاد بزرگی هستید. شما دارای گوان‌دینگ‌هایی از سی استاد تبت و ژانگ ژونگ هستید. شما می‌توانید به ما گوان‌دینگ اعطاء کنید."

تونگ جونگ توچن مخالفت کرد و گفت "من نمی‌دانم در زمان ارائه‌ی گوان‌دینگ دعاها را چطور بخوانم."

سیپه گیالمو گفت، "من به شما کمک خواهم کرد و همه‌ی محافظان نیز به شما قدرت می‌بخشند. چیزی برای ترسیدن وجود ندارد. لطفا، گوان‌دینگ را اعطاء کنید."

در این نقطه، همه‌ی گوشت و خون موجود در چادر به کره، شکر و سایر مواد غذایی تبدیل شدند، و همچنین به دارو و گل نیز تبدیل شدند. داکینی‌ها گلها را به سمت او پرتاب کردند. ناگهان او درک کرد که می‌داند چطور گوان‌دینگ *تنتره‌ی مادر* را اعطاء کند و این کار را انجام داد.

پس از آن همه‌ی داکینی‌ها از او تشکر کردند. سیپه گیالمو گفت، "در هر پنج سال داکینی‌ها از هشت

گورستان مهم، با اساتید زیادی ملاقات خواهند داشت. اگر شما بیایید، ما به شما آموزه‌های بیشتری از *تنتره‌ی مادر* را ارائه خواهیم کرد." بعد همه‌ی داکینی‌ها از او خداحافظی کردند، و او نیز چنین کرد، و سیپه گیالمو به او گفت ما دیگر می‌رویم. یک *داکینی* قرمز یک سیلاب *YAM* را در روی یک شال نوشت، که نشان دهنده‌ی عنصر باد است، و در هوا موج می‌زد، بعد از او خواست تا آن شال را با پای راستش لمس کند. لحظه‌ای که او این کار را کرد، به بدنش برگشت و فهمید که در خواب بود. او برای مدت زیادی در خواب بود و مردم فکر می‌کردند که مرده بود. وقتی بیدار شد، استادش از او پرسید چرا برای مدتی طولانی در خواب بودی. او رویایش را برای استادش تعریف کرد، استاد گفت این شگفت‌انگیز است، اما به او اخطار کرد که آن را مخفی نگاه دارد چون ممکن است به یک مانع مبدل شود. استاد به تونگ جونگ توچن گفت روزی او یک آموزگار خواهد شد و بعد به او یک

تقدیس اعطاء کرد تا در آینده آموزه‌هایش قدرتمندتر شوند.
سال بعد، تونگ جونگ توچن در ریتریت بود که در یک بعد از ظهر سه داکینی با او ملاقات کردند. آنها روسری‌های سبزی داشتند که پای او را لمس می‌کردند. همانطور که این کار را می‌کردند او کمی هوشیاری‌اش را از دست داد، و بعد در یک رویا بیدار شد.
او سه غار دید که به سمت شرق بودند. یک دریاچه‌ی زیبا در روبروی غارها وجود داشت. او بدرون غار وسطی رفت. درون آنجا گلهای زیبایی بودند. او با سه استاد ملاقات کرد، هریک لباسهای ارائه‌ی گوان‌دینگ محرمانه‌ی مختلفی را پوشیده بودند. و با داکینی‌های زیبایی محصور بودند که با ابزارآلات موسیقی می‌نواختند، می‌رقصیدند، پیشکش ارائه می‌کردند، دعا می‌کردند، و فعالیت‌های مقدس دیگری انجام می‌دادند.
هر سه استاد به او گوان‌دینگ اعطاء کردند تا او در حالت طبیعی بیدار شود، و این باعث شد تا او

زندگی‌های گذشته‌ی خود را بیاد بیاورد، و او را قادر کردند تا بتواند تمرین چود را بطور کامل بیاموزد.
استاد وسطی ایستاد و گفت، "شما دارای همه‌ی آموزه‌های مقدس هستید و گوان‌دینگ‌هایی را دریافت کرده‌اید و ما شما را تقدیس کرده‌ایم تا توانایی آموزش‌تان قدرتمندتر شود."
بعد استادی که کنار رُز قرمز در سمت راست نشسته بود گفت، "ما گوان‌دینگ همه‌ی آموزه‌های کلی، فلسفه‌های منطقی را به شما اعطاء کرده‌ایم تا ابزاری برای از بین بردن نفس باشد، از ذهنِ مفهومی برای رهایی از توهمات استفاده شود، و همچنین از تمرین چود بهره بگیرید. ما شما را تقدیس می‌کنیم تا بتوانید این تمرینات را بیاموزید و تداوم‌شان را حفظ کنید."
استادی که در سمت چپ بود ایستاد و گفت، "من می‌خوهم به شما آموزه‌های مقدس تنتره را ارائه کنم که در قلب همه‌ی اساتید تبت و ژانگ ژونگ است. ما به شما گوان‌دینگ اعطاء کرده و

تقدیس‌تان می‌کنیم تا از طریق این آموزه‌ها به دیگران منفعت برسانید."
هر سه استاد از اساتید بزرگ و مهم بُن بودند که در اواخر قرن هفتم یعنی پانصد سال پیش از تولد تونگ جونگ توچن می‌زیستند.
بعد از مدتی، و بعد از اینکه استادِ تونگ جونگ توچن درگذشت، تونگ جونگ توچن به دهکده‌ی استادش برگشت همان جایی که او آیین‌ها و تمرین‌ها را برای مردم آنجا انجام می‌داد. در اکثر موارد، در طی مدیتیشن‌ها و ریتریت‌ها، اساتید متعددی با او در رویاهایش ملاقات کردند. او به تجربه‌ای دست یافت تا بتواند درون بدن خودش را ببیند، کانال‌های انرژی و انرژی‌هایی که مثل کریستال ظاهر می‌شدند. بارها وقتی او قدم می‌زد پاهایش با زمین تماس نداشتند، و او می‌توانست خیلی سریع قدم بزند، و این حاصل از قدرت پرانا بود.
چهار سال دیگر سپری شد. داکینی خرمایی‌ای که او در رویایش دیده بود، و مظهری از سیپه گیالمو

بود، به او گفته بود که آنها دوباره بعد از پنج سال باهم ملاقات خواهند کرد و زمان آن رسیده بود.

یک روز او در یک غار چرت زد و در مدت خواب به همه‌ی اساتید دعا کرد. وقتی بیدار شد، یک آسمان زلال باورنکردنی‌ای را دید. یک نسیم باد شمالی کوچکی وزید و دو داکینی سوار بر باد به آنجا آمدند، و به او گفتند که همراه‌مان بیا.

آنها او را به یک مجمعی از داکینی‌ها بردند، همان داکینی‌هایی که پنج سال پیش دیده بود. او از آنها انتقال شفاهیِ آموزه‌ها و تمرینات چود و *تنتره‌ی مادر* را دریافت کرد. داکینی‌ها پیش‌گویی کرده بودند که در آینده زمانی خواهد آمد که در آن بودیستوه‌ها و دوازده استاد مقدس ظاهر خواهند شد و در طی آن زمان به تونگ جونگ توچن آموزش خواهند داد. یکی گفت که او به عنوان محافظ آموزه‌ها عمل خواهد کرد، دیگری گفت که او آموزه‌ها را تقدیس خواهد کرد، بعد گفته شد که او آموزه‌ها را از تفسیر بد محافظت خواهد کرد، و غیره. سیپه گیالمو نیز عهد کرد تا به عنوان محافظ

آموزه‌ها عمل کند. بعد هر یک از داکینی‌ها به او (سیپه گیالمو) از مسئولیت‌هایی گفتند که باید در گسترش آموزه‌ها به عهده داشته باشد، و به تونگ جونگ توچن گفتند که آموزه‌ها باید همانند پرتوهای خورشید در سراسر جهان در ده جهت گسترده شوند. این پیشگویی مهم بود و مشوق آنهایی است که امروز این تمرین‌ها را می‌آموزند، چون ما می‌دانیم که آنها در تمام زمین گسترش خواهند یافت.

رویای تونگ جونگ توچن مثال خوبی از رویاهای واضح است. او در یک رویا راجع به یک رویایی که در آینده خواهد داشت اطلاعات دقیقی دریافت کرد. او آموزه‌ها و گوان‌دینگ‌ها را دریافت کرد و داکینی‌ها و اساتید دیگر یاری‌اش کردند. اگرچه او در اوایل زندگی‌اش فاضل بود، اما از پتانسیل کامل خودش به عنوان یک استاد خبر نداشت تا اینکه اینها در رویا برایش آشکار شدند. از طریق تقدیساتی که او در رویا دریافت کرده بود، در بُعد دیگری از هوشیاری بیدار شد و به بخشی از خودش

متصل شد که در گذشته آموخته و پرورش یافته بود. او از طریق رویاهایش به رشد و پیشرفت ادامه داد، آموزه‌ها را دریافت می‌کرد و در تمام دوران زندگی‌اش با اساتید و داکینی‌ها ملاقات داشت.
بنابراین او می‌تواند با همه‌ی ما همراهی کند. ما به عنوان تمرین‌کننده پی‌خواهیم برد که در بخشی از زندگی‌مان که در رویا سپری می‌شود جنبه‌های معنوی‌مان رشد خواهند کرد. این در سفر معنوی ارزشمند است، رویا یک بخشی از روند ویژه‌ای خواهد شد که ما را به خودِ عمیق‌مان متصل می‌کند، و موجب پرورش معنوی‌مان خواهد شد.

۴
دو سطح از تمرین

چند سال قبل در یک شب، من یک رویایی دیدم که یک مار در دهانم وجود دارد. من آن را از خودم دفع کردم و دیدم که مار مُرده؛ این کاملا ناخوشایند بود. یک آمبولانس رسید و یک پزشک به من گفت که آن مار خیلی سمی بود و من نیز خواهم مُرد. آنها من را به بیمارستان بردند.

من ترسیدم و به آنها گفتم که باید قبل از مردنم تندیس *تاپیریتسا* (یک استاد دزوگچن) را ببینم. پزشک‌ها این شخص را نمی‌شناختند، اما موافقت کردند و گفتند که مرگم هنوز نزدیک نیست و این به من تسکین داد. اما آنها با آوردن آن تندیس به آنجا من را شگفت‌زده کردند. بهانه‌ی من برای به تاخیر انداختن مرگ مدت زیادی طول نکشید. و بعد من به آنها گفتم که دیگر مرگی در کار نیست. و دقیقه‌ای که آن را گفتم، با یک تپش قلب سریع از خواب بیدار شدم.

شب عید بود و روز بعد من از هیوستن به روم پرواز داشتم. بعد از آن رویا حس نامساعدی داشتم، من فکر کردم که شاید باید آن را جدی بگیرم و سفرم را کنسل کنم. از استادم راهنمایی خواستم، بنابراین به خواب رفتم و یک رویای شفاف داشتم که در آن رویا به نزد لوپون در نپال رفتم و رویای آشفته‌ام را به او گفتم.

در آن زمان، در هیوستن طوفان‌های زیادی رخ می‌داد. آموزگارم آن رویا را چنین معنی کرد که من نماینده‌ی گارودا بودم (پرنده‌ای عرفانی که بر ناگاها (روح‌های مارمانندِ ساکن در آب) چیره بود). لوپون گفت که معنی رویا این است که گارودا بر ارواح آب که باعث طوفان می‌شوند، پیروز شد. این تفسیر حس من را بهتر کرد؛ روز بعد من به روم رفتم. این یک مثال استفاده از رویای شفاف برای چیزی کاربردی بود، برای اتخاذ یک تصمیم.

شاید همه‌ی اینها به نظر غیرقابل باور بیایند، اما نقطه‌ی واقعی این است که انعطاف‌پذیری ذهن پرورش یابد تا مرزهایی را که آن را تنگ کرده از

بین بروند. با انعطاف‌پذیری بیشتر، ما می‌توانیم آنچه که بروز می‌کند را بدون اینکه تحت‌تاثیر خواسته‌ها و انتظارات واقع شویم، بهتر بپذیریم. حتی درحالیکه ما هنوز با حرص و بیزاری محدود شده‌ایم، این نوع از تمرین معنوی در زندگی روزانه‌مان منفعت خواهد داشت.

اگر من درحقیقت با این درک زندگی کنم که مرگی وجود ندارد و هیچ کسی نمی‌میرد، در این‌صورت همانطور که در مثال برای‌تان گفتم، اگر رویایی من را مضطرب کند به دنبال تفسیر آن رویا نخواهم رفت. میل‌مان برای تفسیر یک رویا بر اساس چشم‌داشت و ترس است؛ ما می‌خواهیم بدانیم که از چه چیز باید اجتناب کنیم و به دنبال چه باشیم، ما می‌خواهیم درکی را بدست بیاوریم تا چیزی را تغییر دهیم. وقتی شما سرشت حقیقی‌تان را درک کردید دیگر در جستجوی معنی نیستید، جستجو برای چی؟ همانطور که در فراسوی ترس و چشم‌داشت واقع شدید، معنی یک رویا اهمیتی ندارد؛ شما بسادگی هر آنچه را که در لحظه‌ی حال اتفاق

می‌افتد تجربه می‌کنید. بعد دیگر هیچ رویایی نمی‌تواند مضطرب‌تان کند.

یوگای رویا تمام زندگی‌مان را پوشش می‌دهد و این را در همه‌ی ابعاد از تجارب‌مان اعمال می‌کند. این می‌تواند منجر به یک حسی از برخورد بین دیدگاه سطح بالای فلسفی و چند دستورالعمل شود. از یک طرف، دیدگاه بی‌حد و مرز است: تعالیمی که به عدم‌دوگانگی، واقعیت غیرنسبی مربوط هستند، می‌گویند که هیچ دستیابی‌ای وجود ندارد، چنین جستجویی اتلاف وقت است، چنین تلاشی باعث می‌شود فرد از سرشت حقیقی‌اش دور شود. اما همچنین تمرینات و آموزه‌هایی وجود دارند که در منظر دوگانگی قرار دارند، در منظری از چشم داشت و ترس. در تفسیر رویاها دستورالعمل ارائه شده تا محافظان محلی را آرام کند، و به تمرینات طول عمر تحقق بخشد، و دانش‌آموز با اصرار و کوشش سعی می‌کند از تمرکز ذهنش محافظت کند. مثل این است که به ما گفته شده هیچ دستیابی‌ای وجود ندارد و ما باید خیلی سخت کار کنیم.

بعضی مواقع آشفتگی در این نقطه به این منجر می‌شود که یک تمرین‌کننده در تمرینش دچار آشفتگی شود. یک سوال می‌آید: "اگر واقعیت نهایی خالی از تمایزات است، و اگر رهایی در درک این ماهیت خالی یافته می‌شود، در این‌صورت چرا من باید تمریناتی را انجام دهم که منجر به نتایج نسبی می‌شود؟" پاسخ خیلی ساده است. چون ما در یک جهان نسبی و دوگانه زندگی می‌کنیم، ما تمریناتی را انجام می‌دهیم که در این جهان تاثیر دارند. در وجود سمساره‌ای، دوگانگی‌ها و قطبیت‌ها معنی دارند؛ اینجا درست و اشتباه، راه‌های بهتر و بدتری برای عمل کردن و تفکر وجود دارند، که بر اساس ارزش‌های مذاهب متفاوت، مدارس معنوی، سیستم‌های فلسفی، علم، و فرهنگ می‌باشند. شرایطی را که در آن هستید محترم بشمارید. وقتی در سمساره زندگی می‌کنیم، تمرینات قراردادی یا نسبی وجود دارند و تفسیر رویا می‌تواند خیلی سودمند باشد.

من به تفسیر رویا نیاز دارم چون از مرگ می‌ترسم. اما این برای من مهم است که بدانم نیازم بر اساس ترس و دوگانگی است، و وقتی که در حضور عدم‌دوگانگی ساکن می‌شوم هیچ ترسی وجود ندارد و من نیازی به تفسیر ندارم. ما نسبت به شرایطی که در آن قرار داریم آنچه را که مفید است انجام می‌دهیم. وقتی ما تنها در ماهیت ذهن، حالتی که در آن واقعیت عاری از تمایزات است زندگی می‌کنیم، در این‌صورت نیازی به انجام تمرینات نسبی نداریم. بعد دیگر نیازی برای تفسیر رویا وجود ندارد چون نیازی به راهنمایی‌مان وجود ندارد، و نفسی وجود ندارد که رام شود. ما نیازی نداریم تا درمورد یک رویا برای آینده با دیگران مشورت کنیم، چون هیچ ترس و چشم‌داشتی وجود ندارد. ما بطور کامل در هر آنچه که می‌آید حضور داریم، بدون داشتن بیزاری یا گرایش. ما نیاز نداریم تا به دنبال معنی رویا باشیم، چون در حقیقتِ مطلق زندگی می‌کنیم.

در زندگی‌های قراردادی یا نسبی‌مان، ما انتخاب‌هایی را انجام داده و می‌توانیم تغییراتی را در همه‌چیز اعمال کنیم؛ به همین جهت ما آموزه‌ها را یاد گرفته و تمرین می‌کنیم. همانطور که بیشتر یاد گرفته و در زندگی‌مان مهارت کسب می‌کنیم، انعطاف‌پذیرتر می‌شویم. ما درواقع همه‌ی چیزهایی که یاد گرفته‌ایم را درک می‌کنیم: وضوح چیست، جنبه‌ی توهم از تجارب‌مان چیست، رنج چطور می‌آید، سرشت حقیقی‌مان چیست. یکبار که ببینیم آنچه که انجام می‌دهیم باعث رنج بیشتری می‌شود، در این‌صورت می‌توانیم چیزی متفاوت را انتخاب کنیم. ما از رشد هویت‌های تنگ و محدود و تمایلات تکراری که ما را به سوی رنج بیشتر و ناخواسته می‌برد خسته شده‌ایم. ما حالات عاطفی منفی را رها می‌کنیم، خودمان را آموزش می‌دهیم تا بر حواسپرتی‌مان چیره شده و در حضور خالص ساکن شویم.

این با رویا نیز مشابه است. در تمرین رویا نیز پیشرفت وجود دارد. همانطور که تمرین توسعه

می‌یابد، کشف می‌شود که راه دیگری برای رویا وجود دارد. بعد ما به سوی تمرینات رویای غیرقراردادی می‌رویم که در آن داستان و تفسیر آن اهمیتی ندارند. ما بیشتر روی دلایل رویا کار می‌کنیم تا خودِ رویا.

دلیلی وجود ندارد که برای دست‌یابی به اهداف دنیوی از یوگای رویا استفاده نکنیم. بعضی از تمرینات به مفاهیم نسبی اشاره دارند و باعث می‌شوند که در استفاده از رویا به اهدافی مثل سلامت، غیب‌گویی، راهنمایی، پاکسازی کارمای منفی و گرایشات روانشناسی، شفا و غیره دست‌یابیم. مسیر کاربردی بوده و برای همه مناسب می‌باشد. اما، درحالیکه استفاده از یوگای رویا برای منفعت رساندن به ما در این جهان نسبی خوب است، این یک استفاده‌ی موقتی از رویا است.

سرانجام ما می‌خواهیم از رویا برای رهایی خودمان از همه‌ی شرایط نسبی استفاده کنیم نه اینکه آنها را قوی‌تر کنیم.

بخش سوم
تمرین یوگای رویا

۱
بصیرت، عمل، رویا، مرگ

در *تنتره‌ی مادر* گفته شده که اگر یکی بصیرت/ بینش نداشته باشد بعید است که در رفتارش نیز آگاهی داشته باشد. اگر یکی از رفتار خود آگاهی نداشته باشد، بعید است در رویایش آگاه باشد. و اگر یکی در رویایش آگاه نباشد، در این‌صورت بعید است که در *باردو* (بعد از مرگ) آگاه باشد.

معنی این چیست؟ "بصیرت" در این مفاد تنها به معنی نداشتن آگاهی از پدیده‌های بصری نیست، بلکه به کلیت تجربه اشاره دارد. آن شامل هر نوع مشاهده، حس، و رویداد حسی و ذهنی است، بعلاوه‌ی هرچیزی که برای‌مان بصورت چیزی خارجی دیده می‌شود. بصیرت یا بینایی همان چیزی است که ما در تجربه آن را "می‌بینیم"؛ آن تجربه‌ی ماست. ناآگاه بودن در بصیرت یعنی اینکه قادر نباشم حقیقت آنچه را که در تجارب‌مان روبرو می‌شویم ببینیم و تحت بدفهمی‌های ذهن دوگانه

فریب خورده باشیم، بطور اشتباه طرح‌ها و توهمات ذهنی را واقعیت درنظر بگیریم.

وقتی ما از وضعیت حقیقی‌ای که در آن هستیم آگاهی نداشته باشیم، اینکه بتوانیم با مهارت با هر دوی زندگی درونی و بیرونی‌مان روبرو شویم سخت است. درعوض، ما مطابق با عادات کارمایی از حرص و بیزاری واکنش نشان می‌دهیم، و با ناراحتی‌ها و امیدهای توهم‌آمیز به این راه کشیده می‌شویم. عملی که بر اساس این آشفتگی انجام می‌شود به همان معنیِ فقدان آگاهی در رفتار است. نتیجه‌ی چنین عملی باعث تقویت وابستگی، نفرت، و جهالت می‌شود و همچنین باعث خلق نشانه‌های کارمایی منفی آینده می‌شود.

رویاها از نشانه‌های کارمایی مشابهی می‌آیند که در زمان بیداری‌مان حاکم هستند. اگر ما بیش از حد پریشان شویم و نتوانیم در مدت روز توهمات ذهنی‌مان را کنترل کنیم، به احتمال زیاد توسط همان محدودیت‌های مشابه در رویا نیز محدود می‌شویم. این "آگاه نبودن در رویا" می‌باشد.

پدیده‌ی رویا که با آن روبرو هستیم همان احساسات و واکنش‌های دوگانه‌ای را در ما تحریک می‌کند که وقتی آگاهی‌مان را از دست می‌دهیم نشان می‌دهیم، و این، تلاش در داشتن رویای شفاف یا تلاش در تمرین‌های آینده را سخت خواهد کرد.

ما به باردو وارد می‌شویم، حالت میانیِ بعد از مرگ، درست مثل اینکه بعد از خواب به رویا وارد می‌شویم. اگر تجربه‌مان از رویا فاقد شفافیت بوده و همراه با حالات احساساتی و واکنش‌های عادت‌وار باشد، در روند مرگ نیز چنین عمل خواهیم کرد. ما با داشتن واکنش دوگانه نسبت به چشم‌اندازهای حالت میانی، به بند کارمایی آینده کشیده می‌شویم، و تولدمجدد آینده‌مان نیز توسط گرایشات کارمایی‌ای که در زندگی‌مان رشد داده‌ایم تصمیم‌گیری خواهد شد. این یعنی "فقدان آگاهی در باردو."

برعکس وقتی ما بطور پیوسته آگاهی‌مان را روی لحظه‌ی حاضر از تجارب‌مان قرار می‌دهیم، این

ظرفیت بزودی در رویا نیز بوجود خواهد آمد.
همانطور که ما داشتن حضور آگاهانه در رویا را در خودمان پرورش می‌دهیم، خودمان را برای مرگ آماده می‌کنیم. تمرین رویا با این سروکار دارد.
ما باید به منظور پیشرفت در ذهن‌مان ثبات بوجود بیاوریم تا بتوانیم آگاهی بزرگتری را در "بصیرت"، در تجربه‌مان داشته باشیم، و ظرفیتی را برای پاسخدهی استادانه در خود پرورش دهیم. بنابراین، اولین تمرین آرامش پایدار است (شی- نا)، که در آن ذهن آموزش می‌بیند تا آگاه و متمرکز باشد.
همانطور که ما آگاهی بزرگتری را به تجربه‌مان می‌آوریم، می‌توانیم به واکنش‌های عادت‌واری که بر اساس توهمات ذهن قراردادی است چیرگی یابیم. چهار تمرین بنیادی این انعطاف‌پذیری را با آموزش ذهن برای آگاه بودن در تجارب‌مان بیشتر می‌کند و از آن به عنوان دلیلی برای افزایش شفافیت و آگاهی‌مان استفاده می‌شود. همانطور که ما بند واکنش کارمایی (واکنشی که حاصل از کارما می‌باشد) را شل‌تر می‌کنیم، قادریم تا عملی مثبت را

به عنوان واکنش انتخاب کنیم. این یعنی آوردن آگاهی به رفتار.

آگاهی‌ای که ما طی تجارب زمان بیداری‌مان تثبیت کرده‌ایم و در رفتارمان آشکار شده‌اند بطور طبیعی باعث می‌شود در رویا نیز چنین آگاهی‌ای را کسب کنیم. در تمرینات ابتدایی از درک پرانا، چاکراها، و ذهن استفاده می‌شود تا به این آگاهی در رویا قدرت بخشد. اینها قبل از خوابیدن انجام می‌شوند که طی سه دوره‌ی بیداری در شب می‌باشد. یکبار که وضوح پرورش یافت تمرینات بیشتری هستند که طی خودِ رویا انجام می‌شوند تا انعطاف‌پذیری ذهن بیشتر پرورش یابد، و محدودیت‌ها و بدفهمی‌هایی که ما را به سمساره می‌بندد شکسته شود.

همانطور که وضوح و حضور در زندگی زمان بیداری‌مان پرورش می‌یابد این وضوح به رویا نیز اعمال می‌شود، وضوح و حضوری که در رویا پرورش یابد به زمان مرگ نیز اعمال می‌شود. اگر یکی بطور کامل یوگای رویا را انجام دهد، آماده است تا با دیدی درست و پایداری در حضور غیر–

دوگانه به حالت میانیِ بعد از مرگ وارد شود تا به رهایی دست یابد.
توالی به این ترتیب است: آگاهی در اولین لحظه از تجربه، در واکنش، در رویا، و بعد در مرگ. شخص نمی‌تواند تنها از مرحله‌ی آخر شروع کند. شما می‌توانید خودتان بگویید که تمرین‌تان تا چه حدی به بلوغ رسیده: همانطور که با پدیده‌ی تجربه روبرو می‌شوید، احساسات و واکنش‌های‌تان را نسبت به آن مورد آزمایش قرار دهید. آیا تحت کنترل تجاربی که می‌آیند واقع شده و بطور ناآگاه واکنش نشان می‌دهید یا واکنش‌تان را نسبت به آنها کنترل می‌کنید؟ آیا به واکنش‌هایی که حاصل از احساساتی مثل وابستگی و بیزاری هستند کشیده می‌شوید، یا می‌توانید با وجود وضعیت‌های مختلف در ثبات باقی بمانید؟ اگر سوال قبلی در شما صدق می‌کند، تمرین، حضوری را در شما پرورش خواهد داد تا از شرایط و واکنش‌های کارمایی آزاد شوید. اگر آخری صدق می‌کند، شما در زمان بیداری و

رویا بطور فزاینده‌ای ثبات در آگاهی را پرورش خواهید داد.

۲
آرامش پایدار (شی–نا)

در یک یوگای رویای موفق شما باید به اندازه‌ی کافی در لحظه‌ی حال حضور داشته باشید تا از جاروب شدن توسط بادهای کارمایی احساسات و گم شدن در رویا اجتناب کنید. همانطور که ذهن مستقر می‌شود، رویا طولانی‌تر می‌شود، کمتر قطعه‌قطعه می‌شود، و به آسانی آن را به یاد خواهید آورد، و وضوح پرورش خواهد یافت. همانطور که درمی‌یابیم دیگر تحت نفوذ واکنش‌های احساساتی عادت‌واری که ما را به سوی آشفتگی و ناراحتی می‌کشاند قرار نمی‌گیریم زمان بیداری‌مان نیز بطور برابری ارتقاء می‌یابد، و در عوض می‌توانیم ویژگی‌های مثبتی را پرورش دهیم که منجر به شادی شده و ما را در سفر معنوی پشتیبانی می‌کند. همه‌ی انضباط‌های معنوی و یوگایی شامل چند شکل از تمرینی است که باعث پرورش تمرکز شده و ذهن را آرام می‌کند. در سنت تبتی این تمرین به عنوان آرامش پایدار (شی–نا) خوانده می‌شود. ما سه

مرحله را در پرورش پایداری شناسایی کرده‌ایم: شی–نای موکد، شی–نای طبیعی، و شی–نای نهایی. شی–نا با پایداری ذهنی روی یک موضوع آغاز می‌شود و وقتی تمرکز به اندازه‌ی کافی قوی باشد، بدون وجود یک موضوع یا شیء به پایداری می‌رسد.

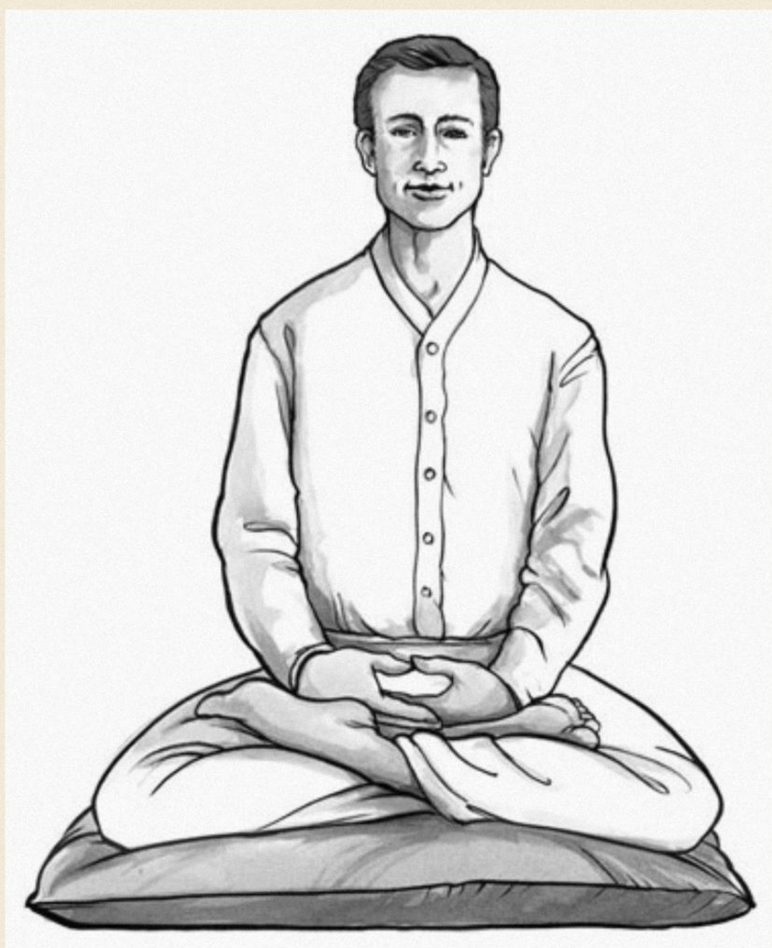
با نشستن در وضعیت مدیتیشن پنج‌نقطه‌ای، تمرین را آغاز کنید: پاها را ضربدری کنید، دستها را در وضعیت مدیتیشن روی دامان‌تان قرار دهید که کف دست‌های‌تان رو به بالا باشد (روی یکدیگر) ستون فقرات را راست کنید اما نه بصورت سفت و سخت، سر را کمی خم کنید، و چشم‌ها باز باشند. چشم‌ها باید ریلکس باشند، نه زیاد باز و نه زیاد بسته باشند. موضوع تمرکز باید انتخاب شود و چشم‌ها درست به آن نگاه کنند، نه بالا نه پایین. در مدت تمرین سعی کنید حرکتی نکنید، درحالیکه ذهن‌تان را بصورت تک‌نقطه‌ای روی موضوع متمرکز می‌کنید نه بزاق‌تان را قورت دهید و نه چشمک بزنید. حتی اگر

اشک از چشمان‌تان روی صورت‌تان بریزد، حرکت نکنید. و تنفسی طبیعی داشته باشید.
بطور کلی ما برای تمرین با یک شیء یا موضوع، از واژه‌ی تبتیِ A به عنوان موضوع تمرکز استفاده می‌کنیم. این واژه معانی نمادین بسیاری دارد، اما در اینجا به عنوان پشتیبانی برای پرورش تمرکز استفاده می‌شود. چیزهای دیگری نیز می‌توانند استفاده شوند – حرف A انگلیسی، یک تصویر، صوت منتره، تنفس – تقریبا هر چیزی می‌تواند باشد. هرچند خوب است تا از چیزی که معنی مقدسی داشته باشد استفاده کنید، چون الهام بخش‌تان خواهد شد. همچنین سعی کنید هر زمان از همان موضوعی که انتخاب کرده‌اید استفاده کنید و از یک موضوع به موضوع دیگر نروید، چون در اینجا حفظ پیوستگی، پشتیبان تمرین‌تان است.
همچنین می‌توانید روی یک شیء فیزیکی نیز تمرکز کنید که در بیرون قرار دارد و این باعث می‌شود طی مشاهده‌ی اشیاء خارجی پایداری

پرورش یابد، و سرانجام باعث پایداری اشیاء در رویا می‌شود.



حرف A به زبان تبتی



وضعیت مدیتیشن

اگر می‌خواهید از حرف تبتی A استفاده کنید می‌توانید آن را روی یک کاغذ به اندازه‌ی یک اینچ مربع بنویسید. به طور سنتی حرف سفید بوده و در

پنج دایره‌ی رنگی متحدالمرکز محصور شده:
دایره‌ی وسطی که زمینه‌ی حرف A است برنگ نیلی است؛ بعد دور آن دایره‌ی آبی، سبز، قرمز، زرد و سفید است. آن نوار کاغذی را به یک تکه چوب وصل کنید تا بتوانید آن‌را در تمرین در جایی هم سطح چشمان‌تان قرار دهید.

طی تمرین نشانه‌های زیادی از پیشرفت بوجود می‌آیند. همانطور که تمرکز قوی شده و مدت زمان تمرین طولانی‌تر می‌شود، حس قوی‌ای در بدن‌تان بروز می‌کند و پدیده‌های بصری زیادی ظاهر می‌شوند. این تجارب جزو بخش طبیعی از پرورش تمرکز است؛ همانطور که ذهن ساکن می‌شود اینها بروز می‌کنند، بنابراین نه توسط آنها آشفته شده و نه برانگیخته شوید.

شی–نای موکد

اولین مرحله‌ی تمرین "موکد" خوانده می‌شود چون مستلزم تلاش است. ذهن به آسانی آشفته می‌شود، و بنظر می‌رسد حتی چند دقیقه تمرکز روی یک شیء غیرممکن باشد. در آغاز بهتر است تا در

دفعات زیاد و مدت کم تمرین کنید و در بین آنها نیز استراحت داشته باشید. طی استراحت به ذهن اجازه ندهید تا سرگردان شود، بلکه درعوض یک منتره ذکر کنید، یا با تجسم کار کنید، یا تمرین دیگری را که می‌دانید انجام دهید، مثل پرورش شفقت. بعد از استراحت، به تمرین تمرکزتان برگردید. اگر برای تمرین آماده‌اید اما شیء بخصوصی ندارید تا روی آن تمرکز کنید، یک توپی از نور را در پیشانی‌تان تجسم کنید. این تمرین باید یک یا دو بار در روز انجام شود، و اگر وقت دارید می‌توانید بیشتر انجام دهید. پرورش تمرکز شبیه قدرتمندتر کردن عضلات بدن است: تمرین باید بطور مرتب و بارها انجام شود. برای اینکه قوی شوید به محدودیت‌های‌تان فشار بیاورید.

ذهن‌تان را روی شیء یا موضوع متمرکز کنید. افکار گذشته یا آینده را دنبال نکنید. اجازه ندهید حواس‌تان توسط توهمات، اصوات، احساسات فیزیکی، یا هر مزاحمت دیگری آشفته شود. تنها در حسی از لحظه‌ی حاضر بمانید، و با تمام قدرت و

وضوح ذهن را از طریق چشم روی شیء متمرکز کنید. حتی برای یک ثانیه آگاهی از شیء را از دست ندهید. با ملایمت تنفس کنید، تا زمانی که دیگر حسی از تنفس کردن نداشته باشید. به آرامی به خودتان اجازه دهید تا به عمق آرامش وارد شوید. مطمئن باشید که بدن‌تان ریلکس است؛ در تمرکز تنشی نداشته باشید. و همچنین اجازه ندهید تا به کسادی، بی‌حسی یا حالت ترانس وارد شوید.

درباره‌ی شیء فکر نکنید، تنها از آن آگاه باشید. این مهمترین مورد است. تفکر کردن درباره‌ی شیء نوع تمرکزی نیست که ما می‌خواهیم پرورش دهیم.

نقطه این است که ذهن‌تان را روی شیء متمرکز کنید، روی مشاهده‌ی شیء، تا بدون پریشانی در آگاهی از حضور شیء بمانید. وقتی ذهن آشفته شد – که اغلب در اوایل این طور است – با ملایمت آن را به روی شیء متمرکز کنید و آن را همانجا رها کنید.

شی–نای طبیعی

همانطور که پایداری پرورش داده شد، دومین مرحله از تمرین آغاز می‌شود: شی-نای طبیعی. در مرحله‌ی اول، تمرکز توسط بردن پیوسته‌ی حواس‌مان روی شیء پرورش یافت و همچنین امکان کنترل ذهنِ سرکش نیز فراهم شد. در دومین مرحله، ذهن جذب در تامل روی شیء می‌شود و دیگر نیازی نیست تا با زور این حالت را حفظ کنید. همانطور که آرامش و تعادل بوجود می‌آید، ذهن آرام است و افکار بدون مزاحمت در تمرکز ذهن روی شیء، بروز می‌کنند. عناصر بدن در هماهنگی هستند و پرانا همواره و با ملایمت در سراسر بدن حرکت می‌کند. این مناسب‌ترین زمان برای تمرکز بدون وجود یک شیء می‌باشد.

شیء فیزیکی را کنار بگذارید، بسادگی در فضا متمرکز باقی بمانید. خیره شدن به وسعت فضا کمک کننده است، مثل آسمان، اما می‌توانید حتی در یک اتاق با تمرکز در فضایی بین بدن‌تان و دیوار تمرین کنید. ساکن و آرام بمانید. بدن را در حالت ریلکسی قرار دهید. بجای تمرکز روی یک نقطه‌ی

تصوری در فضا، به ذهن‌تان اجازه دهید تا درحالیکه در حضور قوی مانده پراکنده شود. ما این را "انحلال ذهن" در فضا، یا "الحاق ذهن با فضا" می‌نامیم. این به تعادل پایدار منجر می‌شود و به سومین مرحله‌ی تمرین شی-نا وارد می‌شویم.

شی-نای نهایی

از آنجاییکه در مرحله‌ی دوم هنوز سنگینیِ جذب در شیء وجود دارد، سومین مرحله توسط ذهنی مشخص می‌شود که آرام بوده اما نورانی، ریلکس و قابل‌انعطاف است. افکار بدون هیچ تلاشی بطور خودبخودی آمده و از بین می‌روند. ذهن بطور کامل به یکپارچگی دست یافته.

در سنت دزوگچن، این بطورسنتی زمانی است که استاد حالت طبیعی ذهن را به دانش آموز توضیح می‌دهد. چون دانش آموز شی-نا را پرورش داده، استاد بجای توضیح یک حالت جدید که باید دستیابی شود، می‌تواند به نقطه‌ای که دانش آموز تجربه کرده اشاره کند. توضیحات که به عنوان دستورالعمل "متذکر شدن" شناخته می‌شود، به این

معنی است که دانش آموز را به نقطه‌ای که درحال حاضر درآنجا قرار دارد هدایت کند، تا بین ذهنِ درحال حرکت با افکار و مفهوم ماهیت ذهن که خالص بوده و آگاهی غیردوگانه است، تمیز قائل شود. این آخرین مرحله از تمرین شی–نا است، ساکن شدن در حضور غیردوگانه، خودِ ریگپا.

موانع

در پرورش تمرین شی–نا، سه مانع وجود دارد که باید برآنها چیرگی یابیم: بیقراری، خواب آلودگی، و سستی.

بیقراری

بیقراری باعث می‌شود ذهن بدون استراحت از یک فکر به فکر دیگر پرش کند و این تمرکز را سخت می‌کند. برای جلوگیری از این، قبل از تمرین خودتان را با اجتناب از فعالیت‌های فیزیکی یا ذهنی آرام کنید. کشیدگی آرام بدن ممکن است بدن را ریلکس کرده و ذهن را آرام کند. یکبار که نشستید، چند نفس عمیق بکشید. تمرین کنید تا بلافاصله وقتی شروع به تمرین کردید ذهن را متمرکز کنید و

درحالیکه در وضعیت مدیتیشن نشسته‌اید از بوجود آمدن عادت سرگردانی ذهنی اجتناب کنید.

خواب آلودگی

دومین مانع خواب آلودگی است، که همانند مه به درون ذهن نفوذ می‌کند، یک سنگینی و بی‌حالی که آگاهی را ضعیف می‌کند. وقتی چنین وضعیتی به وجود آمد سعی کنید تمرکز ذهن را روی یک شیء یا موضوع قرار دهید تا بر این وضعیت غالب شوید. ممکن است دریابید که خواب‌آلودگی درواقع یک نوع از حرکت ذهنی است که می‌توانید با تمرکز قوی بر آن چیرگی یابید. اگر این کار نکرد، کمی استراحت کنید، و شاید چند تمرین ایستاده انجام دهید.

سستی

سومین مانع سستی است. وقتی با این مانع روبرو شدید ممکن است حس کنید که ذهن‌تان آرام است، اما در یک حالت بیحال و ضعیف که در آن تمرکزی وجود ندارد. شناسایی این حالت مهم است. این می‌تواند یک تجربه‌ی خوشایند و ریلکسی باشد

و اگر با مدیتیشن صحیح اشتباه گرفته شود، ممکن است باعث شود تمرین‌کننده سالها در پرورش چنین وضعیتی وقت صرف کند، و هیچ تغییر قابل ملاحظه‌ای در کیفیات هوشیاری‌اش بوجود نیاید.
اگر تمرکزتان قدرتش را از دست بدهد و تمرین‌تان متزلزل شود، وضعیت مدیتیشن‌تان را قوی کرده و ذهن را بیدار کنید. با زور حواس‌تان را در حال، متمرکز کنید. تمرین را به عنوان چیزی ارزشمند درنظر بگیرید، چیزی که قرار است شما را به دست‌یابی به ادراکات سطح بالا منجر کند.
حواس‌تان را قوی کنید و بطور خودبخود آگاهی ذهن‌تان قدرتمندتر می‌شود.
تمرین شی–نا باید هر روزه انجام شود تا اینکه ذهن آرام و پایدار شود. این تنها یک تمرین مقدماتی نیست، بلکه در هر لحظه در زندگیِ تمرین‌کننده کمک کننده است؛ حتی پیشرفته‌ترین یوگی‌ها نیز شی–نا را تمرین می‌کنند. پایداری ذهن از طریق شی–نا پرورش می‌یابد که بنیان یوگای رویا و همه‌ی تمرین‌های مدیتیشن دیگر است.

یکبار که به یک حالت قدرتمند و پایداری دست یافتیم، می‌توانیم این پیوستگی را در همه‌ی جنبه‌های زندگی پرورش دهیم. وقتی پایدار باشید، این حضور می‌تواند همیشه یافته شود، و ما دیگر توسط افکار و احساسات به این طرف و آن طرف رانده نمی‌شویم. بعد با اینکه نشانه‌های کارمایی در خواب به تولید تصاویر رویا ادامه می‌دهند، ما در آگاهی می‌مانیم. این درب را به روی تمرینات آینده‌ی یوگای رویا و خواب باز می‌کند.

۳
چهار تمرین بنیادی

در یوگای رویا چهار تمرین بنیادی وجود دارد.

اگرچه اینها بطور سنتی چهار آماده‌سازی خوانده می‌شوند، به این معنی نیست که اهمیت کمتری دارند، اینها به دنبال تمرین "واقعی" می‌آیند. اینها مفاهیمی مقدماتی هستند که بنیانی برای موفقیت در تمرین اصلی می‌باشند.

یوگای رویا ریشه در استفاده‌ی ذهن در زمان بیداری دارد، و اینها تمرینات بنیادی هستند. که چطور ذهن نوع رویاهایی که در خواب می‌آیند را بعلاوه‌ی کیفیات زمان بیداری تعیین می‌کند. با تغییر راهی که در زمان بیداری با اشیاء و مردم در ارتباط هستید، تجارب رویا را تغییر می‌دهید. بعد از همه‌ی اینها، "شمایی" که در رویای زمان بیداری زندگی می‌کنید با همان "شمایی" که در رویای زمان خواب است مشابه است. اگر شما روز را با گیرکردن در پیچیدگی‌های ذهنِ مفهومی سپری کنید، همان کار را در رویا نیز انجام خواهید داد. و

اگر در زمان بیداری در اکنون حضور داشته باشید، این حضور را در رویا نیز به دست می‌آورید.

یک: *تغییر نشانه‌های کارمایی*

یک نسخه از اولین تمرین بنیادی در غرب بخوبی شناخته شده، چون پژوهشگران رویا و خواب و دیگران به موضوع رویا و خواب علاقه دارند چون دریافته‌اند که آن در کمک به داشتن رویای شفاف مفید است. آن اینگونه است: سراسر روز، ماهیت رویامانند زندگی را شناسایی کنید تا اینکه همان شناخت‌ها در رویا نیز شروع به آشکار شدن کنند.

با بیدار شدن در صبح با خودتان اینگونه فکر کنید، "من در یک رویا بیدار شده‌ام." وقتی به آشپزخانه وارد می‌شوید، آن را به عنوان آشپزخانه‌ای که در رویا می‌بینید شناسایی کنید. شیر رویامانند را روی قهوه بریزید. "همه‌ی اینها یک رویاست،" درباره‌ی خودتان اینگونه بیندیشید، "این یک رویاست."

سراسر روز این را به خودتان یادآوری کنید.

درواقع تاکید باید روی خودتان به عنوان یک رویابیننده باشد، حتی بیشتر از موضوعاتی که تجربه

می‌کنید. به یادآوری خودتان که این تجارب را در رویا می‌بینید، ادامه دهید: خشم، شادی، خستگی، اضطرابی که حس می‌کنید – همه‌ی اینها بخشی از رویا هستند. درخت بلوطی که تحسینش می‌کنید، ماشینی که می‌رانید، شخصی که با او گفتگو می‌کنید، همه‌شان جزو قسمتی از رویا هستند. در این راه یک گرایش نو در ذهن خلق می‌شود، که به همه‌ی تجارب به عنوان چیزی خیالی و غیرملموس و گذرا می‌نگرد، و باعث می‌شود تا حرص کاهش یابد. هر برخورد احساسی و ذهنی به عنوان یادآوری از ماهیت رویامانند تجارب می‌باشند. سرانجام این درک در رویا نیز بروز می‌کند و منجر به شناسایی حالت رویا شده و وضوح را در رویا به وجود می‌آورد. برای درک این که همه‌چیز یک رویا می‌باشد دو راه وجود دارد. اولی این است که به آن به عنوان یک روشی نگاه کنید که نشانه‌های کارمایی را تغییر می‌دهد. این تمرین را مثل همه‌ی تمرینات انجام دهید با این کار راه زندگی شخص در جهان تغییر می‌کند. با تغییر واکنش‌های عادت‌وار در برابر

پدیده‌ها، کیفیات زندگی و رویا تغییر می‌کنند. وقتی ما به یک تجربه به عنوان "تنها یک رویا" می‌اندیشیم آن در نظرمان کمتر "واقعی" جلوه می‌کند. آن تاثیر قدرتش را روی ما از دست می‌دهد – قدرتی که ما خودمان به آن بخشیده‌ایم – و دیگر نمی‌تواند مزاحم‌مان شده و ما را بدرون حالات احساساتی منفی بکشاند. درعوض، ما با همه‌ی تجارب‌مان به آرامی روبرو می‌شویم و وضوح افزایش می‌یابد، و حتی با قدردانی بیشتر. همانطور که ما تجارب را بطور متفاوتی می‌بینیم، واکنش‌مان را نسبت به آنها تغییر می‌دهیم، که این باقی مانده‌های اعمال کارمایی را تغییر می‌دهد، و به این ترتیب ریشه‌ی خواب دیدن تغییر می‌کند.

راه دوم این است که درک کنیم زندگی زمان بیداری درواقع همانند رویا است، که تمام تجاربی که بوجود می‌آیند از ذهن هستند، که همه‌شان توسط ذهن نسبت داده شده‌اند، و هر چیزی که تجربه می‌کنیم بخاطر تاثیر کارما است. اینجا ما درباره‌ی جنبه‌ی لطیف و فراگیر کارما صحبت

می‌کنیم، چرخه‌ی بی‌پایان از علت و معلول که شکل حاضر از نشانه‌های گذشته را خلق می‌کند، که از طریق شرطی سازی‌های پیوسته‌ای کار می‌کند که نتایج هر عمل است. این یک راه از بیان درکی است که همه‌ی پدیده‌ها خالی‌اند و اینکه ماهیت آشکار خودِ موجودات و اشیاء توهم هستند. در زندگی بیداری "چیزی" واقعی وجود ندارد – درست مانند رویا – بلکه آشکارسازی‌های گذرا هستند، آمده و در اساس تابان وجود آزاد می‌شوند. بطور کامل حقیقت این عبارت "این یک رویاست" را درک کنید، ما از عادات پیروی از مفاهیم اشتباه آزاد شده‌ایم و بنابراین از زندگی در سمساره که در آن توهم به اشتباه به عنوان واقعیت در نظر گرفته می‌شود آزادیم. و روشی قدرتمندتر از این که بتوانیم وضوح را به رویاهای‌مان بیاوریم وجود ندارد و آن این است که بطور پیوسته در مدت روز در حضوری شفاف و پیوسته بمانیم.

همانطور که در بالا اشاره شد، مهمترین بخش از این تمرین این است که خودتان را طوری تجسم

کنید که یک رویا می‌بینید. خودتان را به عنوان یک توهم تجسم کنید، به عنوان یک شکلی در رویا، با بدنی که فاقد سفتی یا سختی است. شخصیت و هویت‌های مختلف‌تان را به عنوان چیزی که ذهن آنها را بوجود آورده تجسم کنید. درحالیکه خودتان را به عنوان چیزی رویایی و گذرا حس می‌کنید، چیزی که از نور ساخته شده، همان شفافیتی که سعی می‌کنید در رویا به دست بیاورید حضورتان را حفظ کنید. این یک رابطه‌ی خیلی متفاوتی را با خودتان خلق می‌کند که راحت، انعطاف‌پذیر و توسعه‌یافته است.

کافی نیست که در انجام این تمرینات تنها این را تکرار کنید که در یک رویا هستید. حقیقت این عبارت باید حس و تجربه شود که فراسوی واژه‌ها می‌باشد. از تجسم، حس‌ها، و آگاهی استفاده کنید که بطور کامل تمرین را با تجربه‌ی حس شده یکپارچه می‌کند. وقتی تمرین را بطور مناسب انجام دهید، هر زمان که فکر می‌کنید شما در رویا هستید، حضورتان قوی‌تر شده و تجارب واضح‌تری

دارید. اگر چنین تغییر کیفی بلافاصله‌ای وجود نداشت، مطمئن شوید که تمرین تنها با تکرار مکانیکی یک عبارت همراه نیست، چون صرفا انجام این کار منفعت کمی دارد. هیچ جادویی در کار نیست؛ واژه‌ها باید به این منظور استفاده شوند که آگاهی بزرگ و آرامش را به لحظه‌ی حاضر بیاورند. وقتی تمرین می‌کنید، خودتان - با افزایش وضوح و حضور - را بارها و بارها "بیدار" کنید. تااینکه تنها با بخاطر آوردن فکرِ، "این یک رویاست،" یک آگاهی همزمانِ تقویت شده و نورانی را حاصل کنید.

این اولین آماده‌سازی است که همه‌ی زندگی را به عنوان یک رویا ببینیم. این باید در لحظه‌ی مشاهده و قبل از بروز واکنش اعمال شود. این در نوع خود یک تمرین قدرتمند است و تاثیرات بزرگی را در تمرین‌کننده بوجود می‌آورد. در این آگاهی بمانید و به این ترتیب هم در بیداری و هم در رویا وضوح را تجربه خواهید کرد.

درمورد این تمرین یک اختار وجود دارد: مهم است که از مسئولیت‌های‌تان مراقبت کنید و به منطق و محدودیت‌های زندگی قراردادی احترام بگذارید.
وقتی به خودتان می‌گویید که زمان بیداری‌تان یک رویاست، این حقیقت دارد، اما اگر از یک ساختمان بلند بپرید هنوز خواهید افتاد و پرواز نمی‌کنید.
اگر سر کار نروید، صورت حساب‌های پرداخت نشده روی هم انبار خواهند شد. با بردن دست‌تان درون آتش آن می‌سوزد. این مهم است که واقعیت‌های جهان نسبی را درنظر بگیرید، چون تازمانیکه "شما" و "من" وجود دارند، جهان نسبی که در آن زندگی می‌کنیم نیز وجود دارد، موجودات درک‌کننده‌ی دیگری که رنج می‌برند، و پیامدهایی که حاصل از تصمیماتی هستند که اتخاذ کرده‌ایم.
دو: *حذف حرص و بیزاری*
دومین تمرین بنیادی در کاهش حرص و بیزاری موثر است. درحالیکه اولین آماده‌سازی در لحظه‌ی روبرویی با پدیده‌ها و قبل از بوجود آمدن یک واکنش وارد عمل می‌شود، دومین تمرین بعد از

بروز یک واکنش وارد عمل می‌شود. در اصل اینها تمریناتی مشابه می‌باشند، و تنها با وضعیتی که در آن تمرین بکارگرفته شده مشخص می‌شود. اولین تمرین آگاهی روشن و توانایی شناسایی پدیده‌ها را نسبت به هرچیزی که با آنها روبرو می‌شود به عنوان یک رویا درنظر می‌گیرد: اشیاء حسی، رویدادهای درونی، بدن خودِ شخص، و غیره. دومین آماده‌سازی، همان آگاهی روشن را به سمت واکنش‌های احساساتی هدایت می‌کند که در پاسخ به عناصرِ تجربه رخ می‌دهد.

درحالت ایده‌آل باید بمحض بروز هر نوع حرص یا بیزاری در پاسخ به یک وضعیت، تمرین به کار گرفته شود. ذهن حریص ممکن است واکنش‌اش را به عنوان میل، خشم، حسادت، غرور، رشک، غم، ناامیدی، شادی، اضطراب، افسردگی، ترس، خستگی، یا هر واکنش احساساتی دیگری بروز دهد. وقتی واکنشی بروز کرد، به خودتان یادآوری کنید که شما، شیء، و واکنش‌تان به آن چیز همه‌شان رویا هستند. چنین بیندیشید، "این خشم یک رویا

است. این میل یک رویا است. این خشم، غم، وفور یک رویاست." حقیقتِ در این عبارت وقتی روشن می‌شود که به فرایند درونی‌ای که حالات احساساتی را بوجود می‌آورند توجه می‌کنید: شما به معنای واقعی کلمه آنها را از طریق یک تعامل پیچیده از افکار و تصاویر، حالات بدنی، و احساسات در یک رویا می‌بینید. فعالیت‌های احساساتی در بیرون بوجود نمی‌آیند. آنها در درون‌تان بروز کرده، تجربه شده و در درون‌تان از بین می‌روند.

چیزهای زیادی وجود دارند که ممکن است تحریک شده و واکنش نشان دهید: ممکن است در لحظه‌ی دیدن یک مرد یا زن زیبا، جاذبه بروز کند، خشم ممکن است زمانی بروز کند که یک اتومبیل جلوی راه‌تان را سد کرده، با دیدن یک محیط ویران ممکن است غم به‌وجود آید، اضطراب و نگرانی ممکن است درباره‌ی یک وضعیت یا یک شخص بروز کند، و غیره. هر وضعیت و واکنشی باید به عنوان یک رویا شناسایی شود. درواقع سعی کنید خصوصیت رویامانند زندگی درونی‌تان را حس کنید.

وقتی این حالت را درواقع حس کردید (نه تنها یک فکر) رابطه‌تان با آن وضعیت تغییر می‌کند، و سفتی و گرفتگی احساساتی در آن پدیده از بین می‌رود. وضعیت روشن‌تر و فراخ‌تر می‌شود، و حرص و بیزاری بطور مستقیم به عنوان وضعیت نامساعد شناسایی می‌شود (همانطور که درحقیقت هستند). این یک پادزهری قدرتمند برای حالتی از وسواس فکری است که باعث خلق حالات احساساتی منفی می‌شود. تجارب معینی که از این تمرین برای گشودن گره احساس منفی استفاده می‌شود آغاز تمرین واقعی از وضوح و انعطاف‌پذیری است که منجر به آزادی منتج می‌شود. با تمرینی استوار، حتی حالات قوی‌ای مثل خشم، افسردگی، و دیگر حالات ناراحت کننده می‌توانند از بین بروند. وقتی وجود دارند از بین می‌روند.

بطور کلی آموزه‌ها به این تمرین بخصوص به عنوان یک روشی برای رهایی از وابستگی اشاره می‌کنند. برای رهایی از اینها راه‌های سالم و ناسالمی وجود دارند. این کار در سرکوب کردن

امیال کمی خوب است؛ بعد اینها به یک ناراحتی درونی یا سرزنش‌های بیرونی و عدم‌شکیبایی تبدیل می‌شوند. و همچنین برخلاف پرورش معنوی است، که سعی می‌کند توسط حواسپرتی یا سفت کردن بدن آن تجربه را محدود کرده و از درد فرار کند. این کار می‌تواند به طور سالمی به آسانی با رهایی زندگی دنیوی و راهب شدن انجام شود یا اینکه باید برای فرار از تجارب سخت از طریق سرکوب کردن و اجتناب کردن وارد عمل شد که این تلاشی ناسالم است.

یوگای رویا با سازماندهی مجدد مشاهده و درک از شیء یا وضعیت، وابستگی را قطع می‌کند، با تغییر دیدگاه به تمرین‌کننده اجازه می‌دهد تا از طریق آشکارسازی‌های توهمیِ یک شیء، واقعیت فروزان آن را ببیند. همانطور که تمرین پیشرفت می‌کند، اشیاء و وضعیت‌ها نه تنها با وضوح و شفافیت بزرگی تجربه می‌شوند بلکه همچنین به عنوان چیزی زودگذر، غیرملموس و فانی شناسایی

می‌شوند. این سطوحِ اهمیت نسبی پدیده‌ها و حرص و بیزاری مربوط به آنها را کاهش می‌دهد.

سه: تقویت قصد

سومین آماده‌سازی این است که قبل از خواب آن روز را مرور کنیم، و قصدمان را برای تمرین در مدت شب تقویت کنیم. همانطور که برای خواب آماده می‌شوید، اجازه دهید خاطرات روز مرور شوند. هرچیزی که به ذهن خطور می‌کند آن را به عنوان یک رویا در نظر بگیرید. اموری که بیشتر ممکن است به ذهن‌تان بیایند تجاربی هستند که به اندازه‌ی کافی در آمدن رویاها تاثیر دارند. طی این بازبینی، سعی کنید خاطراتی را تجربه کنید که به عنوان خاطرات رویاها بروز می‌کنند. خاطرات درواقع بیشتر شبیه رویا می‌باشند. دوباره این به معنی تکرار مکرر "این یک رویا بود،" نیست. سعی کنید تا درواقع ماهیت رویامانند تجارب‌تان را درک کنید. بعد تصمیم بگیرید تا شناسایی کنید که رویاهای شب برای چه می‌باشند. قصدی قوی داشته باشید تا بطور مستقیم و واضح آن را بفهمید، و بدانید که در

حال دیدن رویا هستید. قصد همانند یک تیر است که آگاهی می‌تواند طی شب آن را دنبال کند، یک تیر در جهت وضوح در رویا هدایت می‌شود. عبارت تبتی که ما برای تولید قصد به کار می‌بریم به عنوان "ارسال یک آرزو" ترجمه می‌شود. ما باید در اینجا چنین حسی داشته باشیم، که ما درحال ارائه‌ی دعاها و قصدمان هستیم و آنها را به آموزگاران‌مان و بوداها و دیتی‌ها ارسال می‌کنیم، و وعده می‌دهیم تا سعی کنیم در آگاهی بمانیم و درخواست کمک و یاری‌شان را داشته باشیم. تمرین‌های دیگری نیز وجود دارند که می‌توانند بعد از خواب انجام شوند، اما این یکی در دسترس همه می‌باشد.

چهار: پرورش حافظه و تلاش شادی‌بخش

چهارمین تمرین بنیادی بعد از بیداری در صبح انجام می‌شود. این تمرین قصدمان را قوی‌تر کرده و همچنین ظرفیت بخاطر آوردن رویدادهای شب را قدرتمندتر می‌کند.

تمرین را با بررسی شب آغاز کنید. عبارت تبتی برای این آماده‌سازی "به خاطر آوردن" است. آیا

رویا می‌بینید؟ کجا آگاه می‌شوید که در یک رویا هستید؟ اگر رویا می‌بینید اما به وضوح دست نمی‌یابید، باید تامل کنید، "من رویا می‌بینیم اما رویا را به عنوان رویا شناسایی نمی‌کنم. اما آن یک رویا بود." مقرر کنید که دفعه‌ی بعد که به یک رویا وارد شدید درحالیکه در رویا هستید از ماهیت حقیقی آن آگاه خواهید شد.

اگر یادآوری رویاهای‌تان سخت است، اگر سراسر روز و بخصوص قبل از خواب، قصدی قوی داشته باشید تا رویاهای‌تان را به یاد بیاورید، این می‌تواند کمک‌کننده باشد. شما همچنین می‌توانید رویاها را در یک دفتر یادداشت بنویسید یا ضبط کنید، این عادت بخاطر آوردن رویاهای‌تان را به عنوان چیزی ارزشمند تقویت می‌کند. خودِ عملِ آماده کردن دفتر یادداشت یا دستگاه ضبط پشتیبانی برای قصدتان است تا رویای‌تان را بعد از بیداری بیاد بیاورید.

یکبار که چنین قصدی پایدارتر شد دیگر یادآوری رویاها سخت نیستند.

اگر یک رویای واضح داشتید، در این دستیابی‌تان شادی کنید. در خودتان نسبت به تمرین، شادی را پرورش دهید تا به پرورشِ داشتن رویای واضح در شب کمک کنید. قصدتان را حفظ کنید، از هر دوی موفقیت‌ها و شکست‌ها به عنوان موقعیتی برای پرورش حتی قصد بیشتری برای تحقق تمرین استفاده کنید. و بدانید که حتی قصدتان یک رویا است.

سرانجام، در مدت صبح، قصد کنید تا در سراسر روز در تمرین‌تان پایدار باشید. و از درون قلب‌تان برای موفقیت دعا کنید؛ دعا همانند یک قدرت جادویی است که آن را داریم و اغلب فراموش می‌کنیم از آن استفاده کنیم.

این تمرین با اولین تمرین بنیادی ادغام می‌شود، که همه‌ی تجارب را به عنوان یک رویا در نظر می‌گرفت. در این روش تمرین به یک عمل بی‌وقفه تبدیل می‌شود که پیرامون چرخ روز و شب می‌گردد.

سازگاری

این چهار تمرین برای مراحل بعدی یوگای رویا از اهمیت زیادی برخوردارند. اینها از آنچه که به نظرمان می‌رسند قدرتمندتر می‌باشند. از این گذشته تمریناتی هستند که هر کسی می‌تواند انجام دهد و نسبت به بیشتر تمرین‌های دیگر روانشناسی‌تر می‌باشند و هیچ مشکلی را برای تمرین‌کننده بوجود نمی‌آورند. انجام یک تمرین قبل از خواب ممکن است بیهوده باشد، اما در مدت روز با انجام پیوسته‌ی تمرین‌های آماده‌سازی دستیابی به رویای واضح آسان‌تر می‌شود و بعد می‌توان تمرینات بعدی را انجام داد. استفاده از این تمرینات باعث می‌شود هر اتفاقی که رخ می‌دهد دلیلی برای برگشت به اکنون باشد، و این منفعت بزرگی را در زندگی روزانه‌مان خواهد داشت و همچنین موفقیت در یوگای رویا.

اگر شما نتایج بلافاصله‌ای را به دست نیاورده‌اید، حتی اگر قرار باشد قبل از دستیابی به وضوح مدتها در رویا تمرین کنید، موردی برای دلسرد شدن وجود ندارد. چنین فکر نکنید که آن بی‌فایده است و

نمی‌توانید به میوه‌ی تمرین دست‌یابید. درباره‌ی تفاوت این بیندیشید که ده سال قبل نسبت به حال چطور فکر کرده و عمل می‌کردید – تغییر همیشه وجود داشته. اینطور فکر نکنید هر محدودیتی که هم‌اکنون در تمرین امروز دارید در آینده نیز ادامه خواهد داشت. بدانید که هیچ چیزی همانطور باقی نمی‌ماند، اینطور فکر نکنید که هر چیزی که هم‌اکنون برای‌تان آشکار می‌شود همیشه به این نحو ادامه خواهند یافت.

تجربه‌ی کیفیات واضح، درخشان و رویامانند زندگی اجازه می‌دهند تا تجارب‌تان بیشتر واضح‌تر و روشن‌تر شوند. وقتی در رویا و در زمان بیداری وضوح و روشنی پرورش یافت، برای شکل‌دهی زندگی در جهت مثبت آزادی بیشتری وجود خواهد داشت، و سرانجام این موجب می‌شود تا دوگانگی‌ها را رها کرده و در حضور غیردوگانه ساکن شویم.

۴
آماده‌سازی شبانه

متوسط مردم، اصول مدیتیشن را نمی‌دانند، و استرس‌ها، احساسات، افکار و آشفتگی‌های روزانه را با خودشان به شب می‌برند. برای چنین شخصی هیچ تمرین بخصوص یا زمانی وجود ندارد تا قبل از ورود به خواب خود را از امور روزانه جدا کرده و به آرامش برسد. درعوض، خواب در وسط آشفتگی‌شان می‌آید، و در سراسر شب حالات منفی در ذهن می‌مانند. وقتی از روی این حالات منفی یک رویایی بوجود می‌آید، برای آگاهی در رویا هیچ توانایی‌ای وجود ندارد و فرد توسط تصاویر و آشفتگی‌های جهان رویا به این طرف و آن طرف کشیده می‌شود. در اثر اضطراب، بدن در تنش باقی می‌ماند، یا در اثر غم سنگین می‌شود، و در اثر حرکت ذهن به اینجا و آنجا پرانا نیز در بدن نامتعادل می‌شود. خواب آشفته می‌شود، رویاها پراز استرس هستند یا صرفا یک فرار خوشایند، و فرد در

صبح با خستگی بیدار می‌شود، و اغلب سراسر روز در یک حالت منفی قرار دارد.

حتی کسی که یوگای خواب یا رویا را تمرین نکرده، مفید است که قبل از خواب، درست همانند قبل از تمرین مدیتیشن، از حضور خود آگاه بوده و خصوصیات و افکار مثبتی داشته باشد. به جای حمل احساسات منفی به شب، از هر مهارتی که دارید برای آزادی خودتان از چنین احساساتی استفاده کنید. اگر بدانید که چطور باعث شوید احساسات منفی خودشان از بین بروند، و در درون خلأ حل شوند، همین کار را بکنید. اگر می‌دانید که چطور آن را دگرگون کنید یا پادزهر را اعمال کنید از این دانش استفاده کنید. سعی کنید به یک لاما، *ییدام*، و داکینی متصل شوید؛ به بوداها و دیتی‌ها دعا کنید؛ شفقت را تولید کنید. هر آنچه را که می‌توانید انجام دهید تا از طریق آن خودتان را از تنش‌های بدنی و نگرش‌های منفی ذهن خلاص کنید. با یک نور و ذهنی ساده از ناراحتی آزاد شوید و با این کار یک خوابی را تجربه خواهید کرد که پر

از آسایش بوده و شفابخش می‌باشد. حتی اگر در انجام همه‌ی این تمرینات توانایی ندارید، این تمرین چیزی مثبت است که هر کسی می‌تواند آن را با زندگی روزانه‌اش ترکیب کند.

در پایین چند آماده‌سازی کلی برای شب وجود دارد، اما خودتان را به اینها محدود نکنید. نقطه‌ی مهم این است از آنچه که با ذهن‌تان انجام می‌دهید آگاه باشید و اینکه آن تا چه حد بر شما تاثیر می‌گذارد، و از دانش‌تان برای آرام کردن خودتان استفاده کنید، به اکنون بیایید، و فرصت‌های شبانه را بگشایید.

نُه تنفس پالاینده

شاید ملاحظه کرده باشید که تا چه حد در بدن‌تان تنش وجود دارد و اینکه تا چه حد این تنش‌ها روی تنفس‌تان تاثیر دارند. وقتی کسی که با او مشکل داریم به درون اتاق می‌آید، بدن سفت و سخت شده و تنفس کوتاه‌تر و تیزتر می‌شود. وقتی وحشت‌زده می‌شویم، تنفس سریع و کم عمق‌تر می‌شود. در غم، تنفس عمیق بوده و با آه همراه است. و اگر

کسی را که واقعا دوست داریم وارد اتاق می‌شود، بدن ریلکس شده و تنفس باز و آسان است.
بجای اینکه منتظر یک تجربه باشیم و تنفس‌مان را دستکاری کنیم، می‌توانیم به منظور تغییر تجارب‌مان با تامل، تنفس‌مان را تغییر دهیم. نُه تنفس پالاینده یک تمرین کوتاه برای پاکسازی کانال‌ها و ریلکس کردن بدن و ذهن می‌باشد.
نقاشی کانالها را می‌توانید در صفحه ۵۶ بیابید.
در وضعیت مدیتیشن چهار زانو بنشینید. دستان‌تان را با برگرداندن کف دست‌های‌تان به طرف بالا در دامان‌تان قرار دهید، و دست چپ را روی دست راست قرار دهید. برای راست کردن گردن کمی سرتان را به جلو خم کنید.
سه کانال انرژی را در بدن‌تان تجسم کنید. کانال مرکزی آبی است و درست در مرکز بدن امتداد دارد؛ و به اندازه‌ی یک عصا می‌باشد، و از ناحیه قلب به طرف بالا کمی عریض‌تر شده و در تاج سر باز می‌شود. کانال‌های کناری به قطر یک مداد هستند و در پایه‌ی کانال مرکزی به هم ملحق

می‌شوند، که چهار اینچ پایین ناف قرار دارد. اینها نیز بطور عمود و مستقیم در دو طرف کانال مرکزی در بدن امتداد دارند، و در ناحیه‌ی پایین جمجمه خم شده، از کنار چشم‌ها عبور کرده و در سوراخ‌های بینی باز می‌شوند. در زن کانال راست قرمز و چپ سفید است. در مرد کانال راست سفید و چپ قرمز است.

سه تنفس اول

مرد: دست راست را بلند کنید با انگشت شست پایه‌ی انگشت حلقه را فشار دهید. با انگشت حلقه سوراخ بینی راست را بگیرید، از طریق سوراخ بینی چپ نور سبز را به درون بکشید (تنفس کنید). بعد، با انگشت حلقه‌ی راست سوراخ چپ را بگیرید، بطورکامل از طریق سوراخ راست بازدم کنید. این دم و بازدم را سه بار انجام دهید.

زن: دست چپ را بلند کنید با انگشت شست پایه‌ی انگشت حلقه را فشار دهید. با انگشت حلقه سوراخ بینی چپ را بگیرید، از طریق سوراخ بینی راست نور سبز را به درون بکشید (تنفس کنید). بعد، با انگشت

حلقه‌ی چپ سوراخ راست را بگیرید، بطورکامل از طریق سوراخ چپ بازدم کنید. این دم و بازدم را سه بار انجام دهید.
با هر بازدم، تجسم کنید که همه‌ی موانعی که با توانمندی‌های مردانه پیوند دارند در شکلی از هوایی با نور آبی روشن از کانال سفید خارج می‌شوند. اینها شامل بیماری‌هایی هستند که با بادها (*پراناها*) و همچنین موانع و تیرگی‌هایی هستند که با گذشته در ارتباط می‌باشند.
سه تنفس دوم
زن و مرد: دست‌ها و سوراخ بینی‌ها را عوض کنید و دوباره دم و بازدم را سه بار انجام دهید. با هر بازدم، تجسم کنید که همه‌ی موانعی که با توانمندی‌های زنانه پیوند دارند همانند هوایی به رنگ صورتی روشن از کانال قرمز بیرون می‌روند. اینها شامل بیماری‌هایی هستند که با صفرا مرتبط بوده و همچنین با موانع و تیرگی‌هایی که به آینده مربوط هستند، مرتبط می‌باشند.
سه تنفس سوم

زن و مرد: دست چپ را در روی دامان‌تان در سمت راست قرار دهید، با کف دست رو به بالا. از هر دو سوراخ بینی‌تان نور سبز شفابخش را به درون تنفس کنید. تجسم کنید که آن به درون هر دو کانال به پایین رفته و به پیوندگاه‌شان با کانال مرکزی می‌رسند، که چهار انگشت پایین ناف واقع شده. با بازدم، انرژی‌ای را تجسم کنید که در کانال مرکزی برخاسته و تا بالای سر می‌رود. سه دم و بازدم را کامل کنید. با هر بازدم، تجسم کنید که همه‌ی پتانسیل برای بیماری‌هایی که با ارواح خصمانه در ارتباط می‌باشند در شکلی از دود سیاه از بالای سرتان خارج می‌شوند. اینها شامل بیماری‌هایی هستند که با بلغم و همچنین موانع و تیرگی‌هایی هستند که با زمان حال در ارتباط می‌باشند.

گورویوگا

گورویوگا در همه‌ی مدارس بُن و بودیسم تبتی یک تمرین اصلی می‌باشد. این در سوتره، تنتره و دزوگچن وجود دارد. این باعث ارتباط قلبی با استاد می‌شود. ما با تقویت پیوسته‌ی سرسپردگی‌مان، در

درون‌مان به صمیمیتی خالص دست می‌یابیم، که تکان نخوردنی است، اساسی قدرتمند از تمرین. جوهر گورویوگا این است که ذهن تمرین‌کننده را با ذهن استاد یکی کند.



تاپیریتسا

استاد حقیقی کیست؟ آن ماهیت بی‌شکل و بنیادین ذهن است، آگاهی ازلی از اساس همه‌چیز، اما چون ما در دوگانگی هستیم، اگر این را در یک شکل بخصوص تجسم کنیم مفید و کمک کننده می‌باشد.

این کار یعنی اینکه از دوگانگیِ ذهن مفهومی در راه استادانه‌ای استفاده کرده‌ایم، تا وقف‌مان را قوی‌تر کنیم و این به ما کمک می‌کند تا در مسیر تمرین و تولید کیفیات مثبت قرار گیریم.

در سنت بن، ما اغلب یا تاپیریتسا را به عنوان استاد تجسم می‌کنیم، یا بودا *شنلا /ودکر* را، که نماینده‌ای از اتحاد همه‌ی اساتید است. اگر شما یک تمرین‌کننده هستید، ممکن است یک دیتی دیگری را تجسم کنید، مثل *گورو رینپوچه* یا یک ییدام یا داکینی را. مهم این است که با دودمانی که با آن در ارتباط هستید کار کنید، شما باید درک کنید گورویی که تصور می‌کنید تجسم همه‌ی اساتیدی می‌باشد که با آنها در ارتباط می‌باشید، همه‌ی آموزگارانی که با آنها مطالعه کرده‌اید، همه‌ی دیتی‌هایی که نسبت به آنها تعهداتی دارید. استاد در گورویوگا تنها یک فرد نیست، بلکه جوهر روشن‌ضمیری است، آگاهی ازلی‌ای که همان ماهیت حقیقی خودتان است.

استاد همان آموزگاری است که از او تعالیم را دریافت کرده‌اید. در سنت تبتی ما می‌گوییم استاد از بودا مهم‌تر است. چرا؟ چون استاد پیام‌آوری بی‌درنگ از آموزه‌ها می‌باشد، کسی که خرد بودا را به دانش آموز منتقل می‌کند. بدون استاد ما نمی‌توانیم راه‌مان را به سوی بودا بیابیم. بنابراین ما باید تا آنجا که ممکن است نسبت به استاد حسی از وقف و سرسپردگی داشته باشیم مثل اینکه او بودا می‌باشد یا اینکه بودایی ناگهان در روبروی‌مان ظاهر شده باشد.

گورویوگا تنها حسی نیست که نسبت به یک تصویر تجسم شده تولید می‌شود. آن برای این منظور انجام می‌شود تا ذهن بنیادی درون‌تان را که همانند ذهن همه‌ی آموزگاران و همه‌ی بوداها و موجودات با ادراکی که تاکنون وجود داشته‌اند بیابید. وقتی با گورو یکی شدید، با ماهیت حقیقی آغازین خودتان یکی شده‌اید، که استاد و راهنمایی واقعی است. اما این نباید یک تمرینی بی‌روح و خشک باشد. وقتی گورویوگا را انجام می‌دهید، سعی کنید چنین وقف

شگرفی را که باعث سیخ شدن موهای‌تان می‌شود حس کنید و اشک‌هایی که سرازیر می‌شوند، و قلب‌تان باز شده و با محبت بزرگ پر می‌شود. به خودتان اجازه دهید تا در اتحاد با ذهن گورو که سرشت بودایی روشن‌ضمیرتان است یکی شوید. این راه تمرین گورویوگا است.

تمرین

بعد از نُه تنفس، هنوز در وضعیت مدیتیشن بنشینید، در سطح بالای روبروی‌تان استاد را تجسم کنید. تجسم‌تان نباید یک تصویر مسطح و دو بعدی باشد – یک موجود واقعی را تجسم کنید که سه بُعدی بوده و آنجا وجود دارد، از نور بوجود آمده، و از حضوری قوی برخوردار است که روی احساسات، انرژی، و ذهن‌تان تاثیر می‌گذارد. وقفی قوی داشته و روی هدیه‌ی بزرگی از آموزه‌ها و فرصت خوب شگرفی که دارید و درباره‌ی ارتباط‌تان با اینها شادی کنید. یک دعای صادقانه بکنید، خواهان این باشید که حالات منفی و تیرگی‌های‌تان حذف

شوند، و کیفیات مثبت‌تان پرورش یابند، و سرانجام بتوانید به یوگای رویا تحقق بخشید.
بعد تجسم کنید که تقدیسات را در شکلی از نورهای رنگارنگ که از سه درب خرد – بدن، سخن و ذهن – استاد جریان می‌یابند دریافت می‌کنید.
نورها باید در توالی زیر دریافت شوند: جریان‌های نور سفید از چاکرای پیشانی به شما می‌رسند و شما و بُعد فیزیکی را پالایش می‌کنند. بعد جریان‌های نور قرمز از چاکرای گلوی استاد به شما می‌رسند، و بُعد انرژیایی‌تان را پالایش می‌کنند. سرانجام، جریان‌های نور آبی از چاکرای قلب استاد به شما می‌رسند، و ذهن‌تان را پالایش می‌کنند.
وقتی نورها به بدن‌تان وارد می‌شوند، آنها را حس کنید. اجازه دهید بدن، انرژی و ذهن‌تان ریلکس شده و با نور خرد پوشانده شود. از تجسم‌تان استفاده کنید تا آن تقدیسات را درواقع در بدن و ذهن‌تان تجربه کنید.
بعد از دریافت تقدیسات، تجسم کنید که استاد به نور مبدل می‌شود و به قلب‌تان وارد می‌شود و به

عنوان درونی‌ترین جوهرتان در آنجا ساکن می‌شود. تجسم کنید که شما نیز در نور جذب می‌شوید، و در آگاهی خالص (ریگپا) می‌مانید.

دستورالعمل‌های زیادی برای گورویوگا وجود دارد که می‌تواند شامل بخاک افتادن، پیشکش، حرکات دست، منتره، و تجسمات پیچیده‌تر دیگری باشد، اما جوهر تمرین این است که ذهن‌تان با ذهن استاد که خالص بوده و آگاهی غیردوگانه است پیوند یابد. گورویوگا می‌تواند هر زمانی در مدت روز انجام شود؛ هر چه بیشتر بهتر. بیشتر اساتید می‌گویند که گورویوگا از همه‌ی تمرینات مهم‌تر است. آن باعث اعطای تقدیسات دودمان شده و قلب را باز و نرم کرده و ذهن آشفته را آرام می‌کند. تحقق به گورویوگا تحقق به مسیر است.

محافظت

رفتن به خواب کمی مثل مردن است، سفری تنها به درون ناشناخته‌ها. معمولا ما با خواب مشکلی نداریم چون با آن آشنا هستیم، اما درمورد مفهوم آن فکر کنید. ما خودمان را بطور کامل و برای

مدتی گم می‌کنیم، تا اینکه دوباره به یک رویا برمی‌گردیم. وقتی در این وضعیت هستیم، ممکن است یک هویت و بدن متفاوتی داشته باشیم.
ممکن است در جای عجیبی باشیم، با مردمی که نمی‌شناسیم، کارهای نامعلومی انجام می‌دهیم که ممکن است خطرناک باشند.
با خوابیدن در یک مکان ناآشنا ممکن است مضطرب شویم. آن مکان ممکن است امن و راحت بنظر برسد، اما مثل مکان خواب خانه‌ی خودمان نیست. ممکن است انرژی آن مکان آشفته باشد. یا شاید در درون‌مان یک ناامنی وجود دارد که مزاحم‌مان می‌شود، و حتی ممکن است درحالیکه در مکانی آشنا منتظر به خواب رفتن هستیم حس اضطراب داشته باشیم، یا از این بترسیم که چه خوابی خواهیم دید. وقتی با اضطراب به خواب می‌رویم، رویاهای‌مان با ترس و تنش همراهند، خواب آسایش‌بخش نیست، و انجام تمرین نیز سخت است. بنابراین قبل از خواب، تبدیل مکان

خواب به یک مکان معنوی و خلق یک حسی از محافظت ایده‌ی خوبی است.
این کار را می‌توانید با تجسم داکینی‌های محافظ در محیط خواب انجام دهید. داکینی‌ها را به عنوان الهه‌های زیبا، موجودات موئنث روشن‌ضمیری که دوست داشتنی بوده و به رنگ سبز می‌باشند تجسم کنید که محافظانی قدرتمنداند. همانطور که می‌خوابید آنها تمام شب آنجا می‌مانند مثل مادری که کنار فرزندش می‌باشد، یا محافظانی که از یک پادشاه یا ملکه محافظت می‌کنند. آنها را همه جا تجسم کنید، که از درب‌ها و پنجره‌ها محافظت می‌کنند، در باغ یا حیاط قدم می‌زنند و غیره، تا اینکه بطور کامل حس کنید که محافظت شده‌اید.
این تمرین چیزی بیشتر از صرفا تجسم است: داکینی‌ها را با ذهن‌تان ببینید اما همچنین از تجسم‌تان استفاده کنید تا حضورشان را حس کنید.
خلق یک محیط معنوی و محافظت‌شده باعث خوابی آرام و راحت می‌شود.

شما می‌توانید با گذاشتن اشیائی که ماهیتی مقدس دارند، یا اشیائی که ذهن‌تان را در مسیر متمرکز می‌کنند حس صلح را در محیط خواب‌تان ارتقاء دهید.

در *تنتره‌ی مادر* گفته شده ما باید در آماده شدن برای خواب یک آگاهی از دلایل رویا را در خود نگه داریم، موضوعی که روی آن تمرکز کنیم، محافظان، و خودمان. اینها را در آگاهی‌تان حفظ کنید، نه چیزهای زیادی، بلکه به عنوان یک محیط واحد، و این در خواب و رویا تاثیر بزرگی خواهد داشت.

۵
تمرین اصلی

به منظور تحقق کامل به یوگای رویا، چهار امر وجود دارد که باید به ترتیب انجام شوند: ۱) آگاهی‌تان را روی کانال مرکزی قرار دهید، ۲) دید و تجربه‌ی روشن را در خود پرورش دهید، ۳) قدرت و توانایی‌ای را در خودتان پرورش دهید تا گم نشوید، ۴) یک جنبه‌ی غضبناک از خودتان تجسم کنید تا بر ترس چیره شوید. این وظایف به چهار ویژگی رویاها – صلح‌آمیز، شاد، قدرتمند، و غضبناک – مربوط می‌شوند و همچنین به چهار بخش از تمرین.

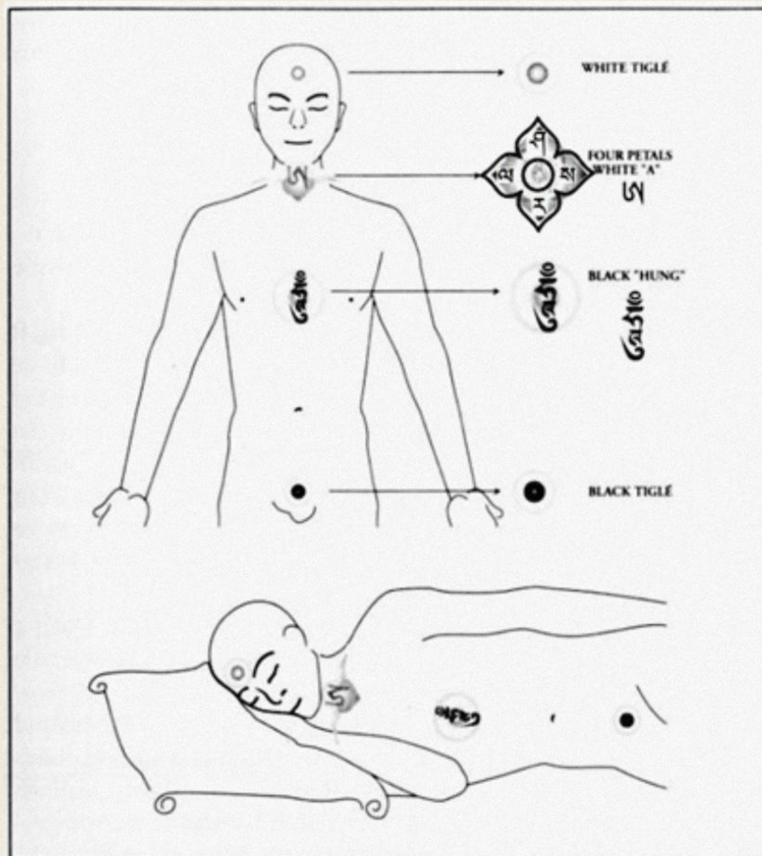
آوردن آگاهی به کانال مرکزی

بعد از کار با تمرینات مقدماتی در مدت روز، و بعد از انجام تمرینات قبل از خواب – تنفس پالاینده، گورویوگا، تولید شفقت و محبت، تجسم داکینی‌های محافظ، و نیت – اولین بخش تمرینات اصلی انجام شده.

در وضعیت شیر دراز بکشید: مردها در طرف راست، زنها در طرف چپ. کمی زانوها را خم کنید تا بدن پایدارتر شود، بازوی بالایی را در روی بدن‌تان در امتداد ران قرار دهید، و دست پایینی را زیر چانه قرار دهید. ممکن است با بالشی بلندتر راحت‌تر باشید، گردن‌تان را در وضعیت راحتی قرار دهید. تنفس و بدن‌تان را ریلکس و آرام کنید. اجازه دهید تنفس‌تان کامل و خیلی آرام باشد نباید صدای دم و بازدم‌تان شنیده شود.

در چاکرای گلو یک نیلوفر قرمز چهاربرگ را تجسم کنید. چاکرای گلو در پایه‌ی گردن قرار دارد، نزدیک به نقطه‌ای بین گردن و شانه‌ها. در مرکزِ چهار برگ، که به سمت بیرون هستند یک حرف A تبتیِ ایستاده و درخشان وجود دارد، درخشان و شفاف، مثل کریستالی که از نور خالص ساخته شده. درست مثل کریستالی که درون یک پارچه‌ی قرمز قرار داده شده رنگ قرمز را بازتاب می‌کند، بنابراین A به رنگ قرمزِ گلبرگ‌ها در می‌آید. در هر یک از چهار گلبرگ یک سیلاب وجود دارد: RA در جلو،

LA در چپ‌تان، SHA در عقب، SA در راست. همانطور که خواب می‌آید، نوری را که روی A متمرکز شده حفظ کنید.
این قسمت از تمرین به منظورِ آوردن ذهن و پرانا به درون کانال مرکزی است. همانطور که ما با رنگ قرمز عمیقِ A ادغام می‌شویم یک صلح درونی را حس می‌کنیم. در آموزه‌ها گفته‌شده که تمرکز روی این چاکرا باعث رویاهای خوبی می‌شود. بطور مثال یک رویایی که در آن یک داکینی، رویابیننده را با ملایمت به همراهی‌اش دعوت می‌کند. او به رویابیننده کمک می‌کند تا روی یک پرنده‌ی افسانه‌ای (*گارودا*) یا یک شیر بنشیند و او را به یک سرزمین پاک، یک مکان مقدس و زیبا می‌برد. اما لزوما این طور نیست. آن ممکن است قدم زدن در یک باغ زیبا یا در کوهستان باشد، و توسط دیگران راهنمایی می‌شود. کیفیات رویاها کمتر با تصاویر بخصوص همراه است، و بیشتر همراه با حسی از صلح می‌باشد.



افزایش وضوح

بعد از تقریبا دو ساعت خواب، بیدار شده و قسمت دوم تمرین را انجام دهید. این تمرین بطور سنتی در نیمه‌شب انجام می‌شود، اما حالا هرکسی برای خود برنامه‌ی زمانبندی بخصوصی دارد، پس خودتان زمان تمرین را تعیین کنید.

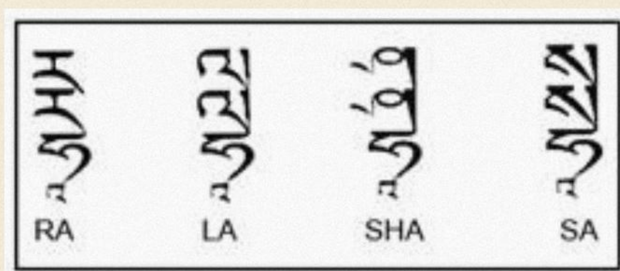
همان وضعیت درازکش در تمرین اول را انجام دهید مرد در سمت راست و زن در سمت چپ دارز بکشد. بعد این تمرین تنفس بخصوص را انجام دهید: نفس بکشید و آن را با ملایمت نگه دارید.

آهسته عضلات محل عجان و کف لگن را سفت کنید، با این کار یک حسی از فشارِ نفسِ نگه داشته شده به بالا را دارید. سعی کنید نفسی را که نگه داشته‌اید از پایین ناف تجربه کنید، که با فشار وارده از پایین فشرده شده. تصور این نوع از تنفس سخت است، و لازم است تا آن را کمی آزمایش کنید تا اینکه حسی از آن را داشته باشید. بهتر است توضیحات بیشتر را از آموزگارتان کسب کنید.

بعد ازاینکه چند لحظه نفس‌تان را نگه داشتید، به آرامی بازدم کنید. در مدت بازدم، عضلات لگن، سینه، و تمام بدن را ریلکس کنید. بطور کامل ریلکس شوید. این را هفت بار تکرار کنید.

نقطه‌ی تمرکز چاکرای پیشانی است. یک توپی از نور (*tigle*) سفید را در این چاکرا تجسم کنید. این نقطه‌ی وضوح است. یک tigle به عنوان *bindu* نیز شناخته می‌شود، که می‌تواند هر چیزی باشد، و بطور مختلف ترجمه شود. در یک مفهوم، آن یک کیفیت انرژیایی است که می‌تواند در بدن یافت شود، درحالیکه از مفهومی دیگر آن می‌تواند

نشان‌دهنده‌ی تمامیت بیکران باشد. همانطور که ما آن را در تمرین استفاده می‌کنیم، tigle یک کره‌ی خیالی، درخشان و کوچکی از نور است. tigleهایی با رنگ‌های مختلف، نشان‌دهنده‌ی کیفیات مختلف هوشیاری است و تجسم آنها دری به روی تجربه‌ی آن کیفیات است.



جهت یا موقعیت "تجسم" tigle به این معنی نیست که شما باید یک تصویر ثابت از یک نور سفید در دور آن را تصور کنید، درعوض خودتان را تجسم کنید که با چیزی واقعی در آنجا پیوند دارید. سعی کنید تا tigle را با تجسم‌تان حس کنید، و بطور کامل با آن متحد شوید تا اینکه تنها وضوح و روشنایی باقی بماند. بعضی از مردم با حس بصری درونی‌شان نور را به وضوح خواهند دید، درحالیکه دیگران بجای دیدن حس خواهند کرد. حس کردن

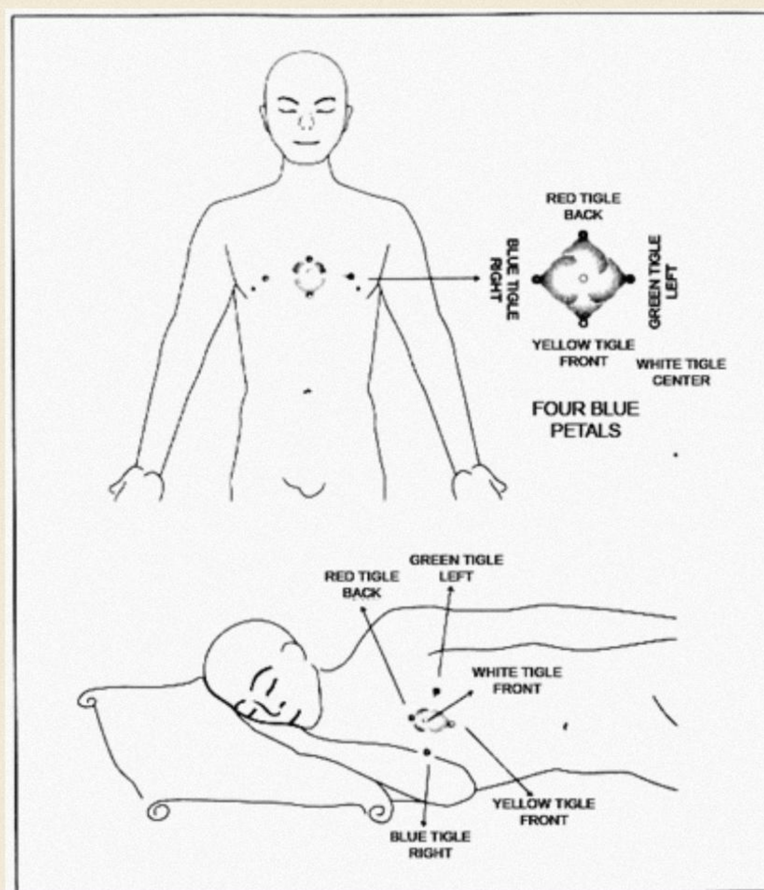
از دیدن مهم‌تر است. مهمتر از آن این است که با تمامیت آن پیوند بخورید.
وقتی با tigleای درخشان سفید در چاکرای پیشانی متصل شدید، ذهن پاک بوده و حضور خواهد داشت. همانطور که تجسم‌تان از نور افزایش می‌یابد، آن بیشتر واضح‌تر و فراگیرتر می‌شود، همانطور که ذهن به افزایش وضوح ادامه می‌دهد به خودتان اجازه دهید تا در نور جذب شوید. اگر در این وضعیت خوابیده‌اید، آگاهی ادامه دارد. منظور از این تمرین پرورش وضوح و حضور است. این یعنی "افزایش روشنایی رویا". سعی کنید با حسی که پشت واژه‌ی "روشنایی" است اتصال یابید و درواقع تجربه‌ای از آن را بدست بیاورید. استعاره تنها به یک تجربه‌ای اشاره دارد که عمیقتر از زبان و بیان بصری است.
بنابراین، "افزایش" همان چیزی است که ما آن را کیفیت رویاهایی می‌خوانیم که از طریق این بخش از تمرین آشکار می‌شوند. حس موجود در اینجا این است که به سوی رشد و کمال، وفور و گستردن

پیش برویم. مثال ارائه شده در *تنتره‌ی مادر* یک رویایی است که در آن یک داکینی با آلات موسیقی می‌نوازد، می‌خواند، و برای رویابیننده گل، میوه، و لباس می‌آورد. دوباره این به این معنی نیست که رویابیننده باید در رویای خود یک داکینی یا یک تصویر بخصوص دیگری داشته باشد، بلکه همانطور که تمرین‌کننده در این نقطه از تمرین قدرتمندتر می‌شود، رویاها نیز با خصوصیات رنگارنگی همراه خواهند شد.

تقویت حضور

سومین بخش از تمرین دو ساعت بعد از دومین تمرین انجام می‌شود. بطور سنتی ما این زمان را به عنوان دو ساعت قبل از طلوع آفتاب درنظر می‌گیریم. برای این بخش از تمرین، یک وضعیت متفاوتی وجود دارد: روی یک بالشی که کمی بلندتر باشد به پشت دراز بکشید. پاهای‌تان را بطور شل از روی یکدیگر عبور دهید، برخلاف وضعیت مدیتیشن، مهم نیست که کدام پای‌تان را روی کدام می‌گذارید. وضعیت تا حدی شبیه خوابیدن در

یک صندلی فرست کلاس در یک هواپیما است: شما به پشت می‌خوابید اما نه به حالت کاملا درازکش. استفاده از بالشی بلند کمک می‌کند تا خواب سبک بوده و رویاها شفاف‌تر باشند، اما توجه کنید که گردن‌تان راحت باشد. در وضعیت ناراحتی نمانید.



مهم است تا به نیازهای بدن توجه کنید. وقتی من یک بچه بودم هر روز در مدرسه ساعتها چهار زانو می‌نشستم، بنابراین این وضعیت برای من خیلی آسان است. اما این برای مردم غرب فرق می‌کند.

ایده این نیست که تمام شب درد را تحمل کنید، بلکه این است که پیوستگی هوشیاری‌تان را حفظ کنید. تمرین را به منظور این هدف تنظیم کنید. برای این بخش از تمرین، بیست و یک نفس عمیق بکشید، با ملایمت نفس بکشید، و تمام آگاهی‌تان را از تنفس حفظ کنید.



واژه HUNG تبتی

نقطه‌ی تمرکز چاکرای قلب است، که درون آن سیلاب *HUNG* درخشان تجسم می‌شود. روی آن به طرف جلو می‌باشد همانطور که بدن قرار گرفته. با سیلاب ادغام شوید بنابراین هرچیزی *HUNG* سیاه است. به *HUNG* سیاه مبدل شوید. اجازه دهید ذهن به آرامی در *HUNG* سیاه بیاساید، و بخوابید.

کیفیتی که در اینجا پرورش می‌یابد قدرت است. شما نیاز نیست کاری انجام دهید؛ به خودتان فشار نیاورید تا "سعی" کنید حس قدرتمندی داشته باشید. این درباره‌ی یافتن قدرتی است که در درون‌تان است. حس قدرت یک نوع امنیت است؛ رویاهایی که در این بخش از تمرین تولید می‌شوند به حسی از قدرت مربوط هستند. مثال ارائه شده در *تنتره‌ی مادر* رویاهایی هستند که در آنها یک داکینی قدرتمند به رویابیننده اشاره می‌کند روی یک سریر بنشیند، یا رویابیننده برای دریافت آموزه‌ها به یک قلعه‌ی امن می‌رود، یا پدر و مادر رویابیننده به او تاییدیه‌ای می‌دهند. اینجا کیفیت اهمیت دارد، نه تصویری بخصوص. بجای اینکه داکینی رویابیننده را روی یک سریر بنشاند، ممکن است رئیس از رویابیننده تقدیر کند، یا مادر رویابیننده یک مهمانی را برای دستیابی‌های رویابیننده ترتیب دهد. هر دوی رویاها می‌تواند خصوصیات این بخش از تمرین باشد. بجای یک قلعه، رویا ممکن است در یک وضعیتی باشد که

باعث شود رویابیننده حس امنیت کند، و بجای والدین ممکن است کس دیگری در رویا باشد که به شما حس امنیت و قدرت می‌بخشد.

پرورش بی‌باکی

چهارمین بخش از تمرین آسان‌ترین است چون تا صبح، دیگر نیازی به برخاستن نیست. وضعیت بخصوصی وجود ندارد؛ تنها در حالتی راحت باشید. تمرین تنفسی معینی وجود ندارد؛ در وضعیتی طبیعی تنفس کنید. بطور سنتی این دو ساعت بعد از آخرین بیداری محسوب می‌شود، درست قبل از نور سپیده‌دم.

نقطه‌ی تمرکز "چاکرای مخفی" است، چاکرایی که پشت اندامهای تناسلی قرار دارد. درون چاکرا یک کره‌ای سیاه با نوری درخشان وجود دارد: یک tigleای سیاه. این تیره‌ترین جنبه‌ی تجسم است؛ در آموزه‌ها گفته شده که رویاهایی که در اینجا به وجود می‌آیند بیشتر با مضمون دیتی‌های غضبناک، آتش در کوه و در دهکده، رودخانه‌های سیل آسا، یا بادهایی که هر چیزی را در مسیرشان نابود می‌کنند

همراه هستند. اینها رویاهایی هستند که در آن عناصر، تصویر خود را نابود می‌کنند؛ این رویاها می‌توانند وحشتناک باشند. اگر این وضعیت در شما رخ داد آن را کشف کنید (از آن آگاه باشید). کیفیت رویاها در این بخش از شب باید عاقبت غضبناک و خشم‌آلود شوند.

در این بخش از تمرین، به درون tigleی سیاه و درخشان موجود در چاکرای مخفی وارد شده و خودِ آن شوید. بعد به ذهن‌تان اجازه دهید ریلکس باشد و تنها به آرامی روی نور سیاه و درخشان آن تمرکز کنید، که حس‌ها و ذهن‌تان را در برگرفته، و بعد بخوابید.

این چهار خصوصیت – صلح‌آمیز، به انجام رساندن، قدرتمند، و غضبناک – جنبه‌ی عریضی از ترکیب تصاویر، حس‌ها، احساسات، و تجارب است.

همانطور که در بالا اشاره شد، لزومی ندارد رویاهای‌تان شبیه همان مثال‌های ارائه شده در آموزه‌ها باشد. این کیفیت است که اهمیت دارد: دایره‌ی عاطفی، حس کردن رویا، فراگیر بودن اما

شاید جریان‌های لطیف در تجربه‌ی رویا. اینگونه است که هر چاکرا با رویاهای معینی مرتبط است، با بُعد معینی از وجود؛ این با سعی به کشف کردن محتوای رویا انجام نمی‌شود. این همچنین نشان‌دهنده‌ی این است که پرانا و ذهن در کجای سیستم انرژیایی بدن متمرکز هستند تا رویای بخصوصی را بوجود آورند. رویا ممکن است با رویدادها و تجارب روز قبل تحت نفوذ واقع شود. با آزمایش همه‌ی آن چیزهایی که به یک رویا مرتبط است، یک اطلاعات بزرگی در دسترس خواهد بود.
دیگر تمرین دیگری برای بیدار شدن و تمرین کردن وجود ندارد، اما البته شما دوباره بیدار خواهید شد تا روز را آغاز کنید. وقتی کار می‌کنید، سعی کنید در اکنون حضور داشته باشید، در آگاهی از بیداری‌تان. هدف از تمرین این است که طی شب در میان دوره‌های خواب و بیداری، پیوستگی آگاهی را پرورش دهید، و همچنین طی روز.
وضعیت

وضعیت‌های مختلف بدن کانال‌های انرژی بخصوصی را فشرده یا باز می‌کند و گردش انرژی لطیف را تحت‌تاثیر قرار می‌دهد. ما از این درک در روند فرآیندهای تمرین استفاده می‌کنیم. سنت تبتی احساسات منفی را بیشتر در ترکیب با کانال اصلی واقع در طرف راست بدن در مرد و چپ در زن در نظر می‌گیرد. وقتی یک مرد در سمت راست می‌خوابد، کانالی که پرانای منفی را حمل می‌کند کمی بسته شده و کانال چپ باز است. همچنین ریه، اعضای فیزیکی، در آن طرف کمی فشرده می‌شوند بنابراین ریه‌ی سمت مخالف بیشتر برای تنفس استفاده می‌شود. شما احتمالا با تاثیرات دراز کشیدن در این وضعیت آشنا هستید: وقتی در طرف راست‌تان دراز می‌کشید درمی‌یابید که تنفس از طریق سوراخ بینی چپ آسانتر است. ما این وضعیت را برای مرد مناسب می‌بینیم چون این برای حرکت پرانای خرد مثبت از طریق کانال چپ مفید است. زن نیز از دراز کشیدن در جهت برعکس آن منفعت کسب می‌کند، کانال خردی که در طرف راست

است با خوابیدن در طرف چپ باز می‌ماند. این در رویاها تاثیر مثبتی می‌گذارد و باعث می‌شود تمرین رویا آسان‌تر شود. بازکردن جریان پرانای خرد یک حالت موقتی است، ما در نهایت می‌خواهیم پرانای متعادل شده به درون کانال مرکزی حرکت کند.

علاوه براین با توجه کردن به وضعیت خود، طی خواب، آگاهی بیشتر پایدارتر است. از آنجایی که من آمده‌ام بیشتر مردم در روی یک فرشی کوچک می‌خوابند. اگر یکی زیاد حرکت کند، از تخت می‌افتد. اما معمولا این اتفاق نمی‌افتد، چون وقتی یکی روی چیزی کوچک می‌خوابد، سراسر شب وضعیت بدن در همان حالت حفظ می‌شود. برای مثال، اگر یکی روی یک لبه تنگی بخوابد، آگاه است تا به این طرف و آن طرف حرکت نکند. اینجا، در غرب با وجود تخت‌های بزرگ، فرد می‌تواند به هر طرفی حرکت کند، اما بهرحال حفظ وضعیت در نگه‌داری آگاهی کمک خواهد کرد.

شما می‌توانید وقتی دیدید که تمرکزتان پراکنده شده این وضعیت را در خودتان امتحان کنید.

وضعیت‌تان را تغییر دهید و آرام و ملایم تنفس کنید؛ ممکن است دریابید که می‌توانید بطور کامل تمرکز داشته باشید. تنفس، حرکت پرانا، وضعیت بدن، افکار، و کیفیت ذهن همه‌شان به هم وابسته‌اند؛ با بودن در این وضعیت تمرین‌کننده بطور هوشیارانه تجارب مثبتی خواهد داشت.

متمرکز کردن ذهن

همانطور که وضعیت‌های مختلف بدن جریان انرژی را تغییر داده و بر کیفیت تجارب اثر می‌گذارد، بنابراین تجسمات مختلفی را انجام دهید که روی بدن متمرکز می‌شوند. هر چهار قسمت از تمرین اصلی درگیر تمرکز روی یک نور رنگارنگ و یک tigle یا سیلاب در یکی از چهار چاکرا می‌باشد. وقتی ما یک نیلوفر رنگی، tigle، یا سیلاب را در یک چاکرا تجسم می‌کنیم، درواقع چنین چیزهایی آنجا وجود ندارند. تجسم شبیه یک نقاشی یا نماد است که نشان دهنده‌ی الگوها و کیفیات انرژی است که در آنجا حرکت می‌کند. با استفاده از این تصاویر، ذهن بهتر می‌تواند به الگوی بخصوص از

انرژی در آن نقطه‌ی مورد نظر در بدن وصل شود، و هوشیاری‌مان در اثر این ارتباط تحت‌تاثیر واقع می‌شود. رنگ نیز در هوشیاری تاثیر می‌گذارد، همانطور که از تجارب روزانه‌ی خودمان درک کرده‌ایم: اگر ما به یک اتاقی که به رنگ قرمز نقاشی شده وارد شویم این تجربه‌مان از ورود به یک اتاقی به رنگ سفید، سبز، یا مشکی متفاوت است. رنگ در تجسم استفاده می‌شود تا یک کیفیت بخصوصی را در هوشیاری بوجود بیاورد.

وقتی مدیتیشن می‌کنیم، به این گرایش داریم که به تمرکز و حواسپرتی به عنوان یک کلید نگاه کنیم که یا روشن است یا خاموش، اما مورد این نیست. آگاهی می‌تواند در درجات مختلفی متمرکز شود. برای مثال وقتی من از یک ریتریت مدت‌دار و تاریک بیرون می‌آیم، همه‌ی پدیده‌های بصری بینهایت شدید بنظر می‌رسند. خانه‌ها و درختان، هر رنگ و هر شیئی، با طراوت دیده می‌شوند. وقتی من هر روز این تصاویر را می‌بینم عادی هستند، اما بعد از پنجاه روز در تاریکی تمرکزم روی چیزهای

بصری خیلی قوی بوده و همه‌چیز بطرز خارق‌العاده‌ای واضح به نظر می‌رسد. همانطور که روزها سپری می‌شود، پدیده‌های بصری کم‌نورتر به نظر می‌رسند، اما تصاویر بصری تغییری نکرده‌اند – این آگاهی من از آنهاست که کمتر شده. اگرچه شرایط تجربه‌ی من غیرمعمول بود، اینها نمایانگر یک اصل کلی هستند. اگر تمرکز آگاهی‌مان شدیدتر شود تجارب‌مان نیز واضح‌تر خواهند شد. در تمرین نیز سطوح تمرکز درجات مختلفی دارد. وقتی درحالیکه در شب تجسم را آغاز می‌کنیم تمرکز روی tigle خیلی قوی است. همانطور که بدن ریلکس شده و خواب می‌آید، تجسم نیز ممکن است ضعیف‌تر شود. حس‌ها محو می‌شوند و شنوایی، بویایی، لامسه و غیره کمتر می‌شود. محو شدن هر دوی حس‌ها و تجسمات بخاطر این است که تمرکز آگاهی تحلیل می‌رود. بعد ممکن است تقریبا هیچ حسی نباشد، این سطح دیگری از تمرکز است. سرانجام، دیگر درکل هیچ تجربه‌ی حسی و هیچ تصویری در تجسم وجود ندارد.

آگاهی یافتن از این تفاوت‌های لطیف سخت است، اما وقتی در روند به خواب رفتن آگاهی بیشتر می‌شود این‌ها نیز آشکارتر می‌شوند. حتی بعد از اینکه تصاویر و احساسات بطور کامل تیره و تاریک شدند، حضور می‌تواند حفظ شود. سرانجام شما قادر خواهید بود تا با تمرکز روی A به خواب بروید و بعد سراسر شب را در حضور خالصی از A ساکن بمانید. وقتی این کار را بکنید، حتی اولین لحظه‌ی بیداری در صبح نیز در حضور خالص رخ خواهد داد. شما احتمالا از نگه داشتن آگاهی‌تان در سراسر شب تجربه‌ای داشته‌اید. برای مثال، باید صبح ساعت ۵ بیدار شوید، وقتی قرار باشد صبح زود از خواب بیدار شوید، طی روند خواب یک نوع آگاهی وجود خواهد داشت. شما به خواب می‌روید اما آگاه هستید و ساعت را نگاه می‌کنید. این آگاهی در شما باقی می‌ماند که در صبح زود بیدار شوید حتی اگر زیاد روی آن پافشاری نکنید. تمرکز بسیار لطیف است. این همان نوعی از تمرکز است تا در تمرین بکار بگیرید، نه تمرکزی قوی، بلکه لطیف، ملایم اما

استوار. اگر بخاطر وقوع یک رویداد شادی‌بخش در زندگی‌تان قبل از به خواب رفتن شاد باشید، هر زمان بیدار شوید، شاد می‌شوید. آن شادی طی شب با شما بوده؛ نیازی نیست بسختی به آن بچسبید. آگاهی‌تان بسادگی در آن می‌آساید. این همان راهی است که می‌توانید با tigle انجام دهید: همانطور که با حفظ حس شادی می‌خوابید، با tigle نیز به همان طریق بخوابید.

نسبت به پدیده‌هایی که با تمرکز روی tigle در ارتباط هستند دو رابطه‌ی متفاوت وجود دارد. در یکی، پدیده توسط ذهن درک می‌شود. در دیگری، پدیده در ذهن ظاهر می‌شود. درک کردن، شکل ناخالص از تعامل دوگانه است. موضوع به عنوان یک نهادی در نظر گرفته می‌شود که دارای وجودی ذاتی است – مثل اینکه آن به عنوان یک نهاد مستقل باشد – و ذهن به آن می‌چسبد. وقتی این تفکر متوقف شود، به این معنی نیست که دوگانگی دیگر وجود ندارد – پدیده‌ها هنوز در تجربه و به عنوان مفهومی از نهادهای مستقل وجود دارند –

بلکه تصور یا مفهوم‌سازی لطیف‌تر شده. شاید بتوان گفت اولی بیشتر تصوری تهاجمی، و فعال است، و دومی کم اثرتر و ضعیف است. همانطور که آن ضعیف‌تر می‌شود، حل شدن در ریگپای غیردوگانه آسان است.

ما با شکل ناخالص از دوگانگی شروع به تمرین می‌کنیم. تصویرسازی شیء و پرورش یک تجربه‌ی قوی از آن تا حد امکان با استفاده از تجسم: سعی کنید آن را به وضوح تجسم کنید و حتی مهمتر، آن را حس کنید و اجازه دهید آن روی احساسات بدن و انرژی‌تان، کیفیات ذهن‌تان تاثیر بگذارد. بعد از اینکه بطور قوی شیء را در ذهن‌تان بوجود آوردید، تمرکز را شل‌تر کنید. اجازه دهید شیء بدون تلاش ظاهر شود، و زیر سطح هوشیاری بمانید، ذهن را روی شیء متمرکز کنید، درست مثل وقتی که ذهن از بیدار شدن در صبح آگاه است. نیازی برای فشار یا تمرکز وجود ندارد – تنها شیء هست و شما نیز با آن هستید. مثل این است که در برابر گرمای آفتاب با چشمان بسته دراز کشیده باشید؛ بدون تمرکز

روی وجود آفتاب "که آنجاست" شما با نور گرم می‌شوید، و از آن جدا نمی‌شوید. نیازی نیست تا سعی کنید تمرکزتان را روی آن نگه دارید، با آن یکی شده‌اید. این همان کاری است که در تمرین تمرکز باید انجام دهید.

یک مشکل عمده که در آغاز تمرین با آن روبرو می‌شوید شکستن خواب است که در اثر تمرکز خیلی زیاد رخ می‌دهد. تمرکز باید سبک باشد: بجای اینکه به زور ذهن را روی آن متمرکز کنید، آن با tigle شروع می‌شود. نظیر این در خواب معمولی تفاوت بین داشتن تصاویر و افکار است که همانطور که می‌خوابید و از روی احساسات و اشتیاق روی شیء متمرکز می‌شوید، ذهن را می‌راند، که این نیز منجر به بی‌خوابی می‌شود. اجازه دهید تجربه آموزش‌تان دهد؛ به آنچه که کار می‌کند و آنچه که نه توجه کنید، و تعادل را برقرار کنید. اگر تمرین شما را بیدار نگه دارد، به تدریج از نیرو و شدت تمرکز بکاهید تا اینکه بتوانید بخوابید.

تمرکز روی tigle یا سیلاب، چه از روی درک باشد یا اینکه اجازه دهید آن ظاهر شود، تنها اولین قدم است. منظور واقعی این است که با شیء یکی شوید. اجازه دهید حرف A را مثال بزنم. A نماد حالت طبیعی زاده نشده و تغییرناپذیر ذهن است؛ بجای اینکه روی آن به عنوان یک شیء تمرکز کنید، بهتر است با ماهیت فراگیر آن یکی شوید. درواقع این هر شب اتفاق می‌افتد، چون به خواب رفتن، "رفتن" بدرون ریگپای خالص است، اما وقتی که ذهن مفهومیِ ناخالص درکار است – که عملکرد آن در خواب عمیق قطع می‌شود – تجربه‌ی موجود بجای ریگپا، ناهوشیاری است. ریگپا می‌تواند در خواب کشف شود چون همانجاست.

فراسوی اینکه به شیء اجازه دهید تا در ذهن ظاهر شود، حالت غیردوگانه وجود دارد. ذهن هنوز متمرکز است، اما دیگر هیچ مفهومی شناسایی نمی‌شود، و افکار نیز در تجسم tigle یا A استفاده نمی‌شوند. ذهن بسادگی در آگاهی حضور دارد بدون اینکه به موضوع یا شیء تقسیم شود.

وقتی آگاهی متمرکزی وجود داشته باشد و تمرکز کننده و شیء وجود نداشته باشند، شما یک حس واقعی از آگاهی غیردوگانه دارید. در حالت غیردوگانه، A "آنجا" نیست، و شما نیز "آنجا" نیستید. تصویر ممکن است بماند یا نماند، اما در هر دوحالت، تجربه بین موضوع و شیء تقسیم نمی‌شود. تنها A وجود دارد و شما آن هستید. این اهمیت A واضح است که آغشته به نور قرمز گلبرگ‌ها است: شما آگاهی غیردوگانه هستید که نماد A است، و وقتی تجربه می‌آید، آن نیز نماد قرمزیِ گلبرگها است، آن A را رنگ می‌کند، اما روشنایی حضور غیردوگانه از بین نمی‌رود.
اغلب تمرین‌کننده‌ها می‌گویند که در تجسم مشکل دارند، یا اینکه تجسم‌شان با خواب تداخل دارد.
درک این پیشرفت در تمرین باید بعضی از این موارد را شفاف‌سازی کند. پیشرفت در دیدن آن، حس کردن آن و خودِ آن شدن. وقتی شما کاملا با شیء یکی می‌شوید، تجسم ممکن است قطع شود، و این خیلی خوب است.

در آموزه‌ها در زمان مرگ این نوع از تمرکز توسیه شده. وقتی طی زمان مرگ حضور حفظ می‌شود، تمام روند خیلی متفاوت می‌شود. درواقع حفظ این حضور در زمان مرگ جوهر تمرین انتقال هوشیاری (*phowa*) است. در این تمرین، نیت این است تا ذهن را بطور مستقیم به فضای خالص از آگاهی (درمه‌کایه) منتقل کنیم. اگر این انجام شود، تمرین‌کننده آشفتگی یا حواسپرتیِ تجربه‌ی بعد از مرگ نخواهد داشت، در عوض بطور مستقیم در درون نورِ روشن رها شده.

بدون توانایی در حفظ حضور، ما حواس‌پرت شده و درون رویا، درون توهمات، درون سمساره، در زندگی بعدی سرگردان می‌شویم، اما اگر در حضور خالصی که طی نور روشن در شب کسب کرده‌ایم بمانیم، ما در مدت روز نیز در ماهیت ذهن باقی می‌مانیم، و در باردوی بعد از مرگ رها می‌شویم.

برای اینکه تاثیر تجسمات را روی هوشیاری‌تان تجربه کنید این کار را بکنید: تجسم کنید که در تاریکی مطلق هستید. نه تنها دوروبرتان تاریک

است، بلکه چشم‌انداز تاریکی دارید. تقریبا مثل این است که می‌توانید تاریکی را حس کنید، بو بکشید، مزه کنید.

حالا تجسم کنید که ناگهان تاریکی زدوده می‌شود و نور فراگیری همه جا را در دوروبرتان و حتی درون‌تان را روشن می‌کند، آن نور فراگیر شما هستید.

شما باید قادر باشید تا تفاوت این دو تجسمات را از طریق حس تجسم لطیفی که جهان درون‌تان را روشن می‌کند حس کنید، نه تنها جنبه‌ی بصری از تجسم. در تاریکی شما یک تجربه دارید، شاید حتی با کمی ترس یا چیزی غضبناک روبرو هستید، اما در نور وضوح وجود دارد.

اینجا آزمایش دیگری هست که نوعِ تمرکزی که در تمرین مورد نیازتان است ارائه می‌دهد. بدن‌تان را ریلکس کنید. یک A درخشان و قرمز را در چاکرای گلوی‌تان تجسم کنید. نور قرمز یک حس غنی و عمیقی دارد. از تجسم‌تان استفاده کنید تا نور را حس کنید، اجازه دهید آرام‌تان کند، ریلکس‌تان

کند، ذهن و بدن‌تان را آرام کند، شفای‌تان دهد. نور بسط می‌یابد و چاکرای گلو و تمام بدن‌تان را پر می‌کند. در طی این روند، آن هر نوع تنشی را از بین می‌برد. همه‌چیز در درون نور قرمز حل می‌شوند. تمام بدن‌تان درون نور قرمز حل می‌شود. اجازه دهید نور در آگاهی‌تان پخش شود بنابراین همه‌ی چیزهایی که می‌بینید نور قرمز درخشان هستند، همه‌ی حس‌تان آرام بوده و نور قرمز می‌باشد، هر جنبه‌ی قابل شنیدن نور قرمز صلح‌آمیز می‌باشد. اینطور فکر نکنید – تجربه کنید. اجازه دهید ذهن‌تان نور قرمز شود و اینطور نباشد آگاهی‌تان روی یک شیء باشد، بلکه نور قرمز خودِ آگاهی است. اجازه دهید هر آنچه که به عنوان شیء یا موضوع بروز می‌کند درون نور قرمز حل شود. همه‌چیز – بدن و انرژی، جهان و رویدادهای ذهنی – حل می‌شوند تا اینکه شما بطور کامل با نور قرمز یکی شوید. دیگر "درون" و "برونی" وجود ندارد، تنها نور قرمز حضور دارد. اینگونه باید با A

یکی شد و در شب نیز چنین تمرکز کنید، با شیئی که آن را تجسم می‌کنید یکی شوید.

توالی

تمرین همیشه باید بترتیب انجام شود. اولین قسمت، تمرکز روی A واقع در چاکرای گلو است، که وقتی در اول به خواب می‌رویم انجام می‌شود. بطور ایده‌آل، قسمت دوم دو ساعت بعد انجام می‌شود، تمرین سوم دو ساعت بعد از تمرین دوم، و چهارم دو ساعت بعد از تمرین سوم. بیداری در شب باعث می‌شود سراسر شب خوابی سبک داشته باشید و این در تحقق به یوگای رویا خوب است. لزومی ندارد تا شب را دقیقا به بخش‌های دوساعتی تقسیم کنید، همچنین اگر مایل هستید می‌توانید از ساعت زنگ‌دار استفاده کنید؛ نقطه این است تا سه دوره‌ی بیداری داشته باشید. ما به این خاطر دوره‌ی دوساعته را پیشنهاد می‌کنیم که معمولا مردم درحدود هشت ساعت می‌خوابند. اگرچه این زمانبندی برای بیدار شدن باعث شفافیت خواهد شد، همزمان مهم این است تا خواب راحتی داشته

باشید، پس اگر یک دوره از چهار زمانبندی را از یاد بردید تنها آن سه بازه‌ی تمرینی‌تان را انجام دهید و نگران چیزی نباشید. یا حتی اگر سه تا را از یاد بردید یکی را انجام دهید. بهترین سعی‌تان را بکنید، و درباره‌ی کاری که نتوانستید انجامش دهید نگران نباشید. این مهمترین راز تمرین است! نگرانی در تمرین‌تان کمکی نمی‌کند. و همچنین نباید عزم‌تان را در انجام بهتر آن از دست بدهید. تنها بهترین سعی‌تان را بکنید.

اگر بعد از اولین قسمت بخوابید و نتوانید تا قبل از سپیده‌دم دوباره برخیزید چه باید بکنید؟ در

این‌صورت دومین بخش را تمرین کنید، نه سومی یا چهارمی. هرگز توالی این تمرینات اصلی را به هم نزنید. درباره‌ی نتیجه‌ی تمرین یک همسانی و هماهنگی وجود دارد چون همه‌ی عناصر به هم مربوط هستند: چاکراهای مختلف، رنگها، مدیتیشن‌ها، زمانها، عناصر، انرژی‌ها، و وضعیت همه باهم باعث یک تجربه‌ی بخصوص می‌شوند و ظرفیت‌های معینی را در تمرین‌کننده پرورش

می‌دهند. هر مرحله از تمرین یک کیفیت انرژیاییِ بخصوصی از هوشیاری را فراخوانی می‌کند که با آگاهی یکپارچه شده، و هر خصوصیت، پشتیبانی برای پیشرفت بعدی است. بخاطر این نوع از پیشرفت، مهم است تا این چهار تمرین در توالیِ درست و پشت سرهم تمرین شوند.

اولین قسمت از تمرین درباره‌ی جنبه‌ی صلح‌آمیز از رویاها می‌باشد. اگر شما تنها یک قسمت از تمرین را انجام دهید، برای مثال ساده این است تا بجای جنبه‌ی غضبناک، با جنبه‌ی صلح‌آمیز کار کنید. راحت‌تر این است که در یک وضعیت صلح‌آمیز بمانید نه در یک وضعیت وحشت‌آور. این یک اساس کلی از تمرینی است که ما با وضعیتی که آسان است کار می‌کنیم چون ساده‌تر به استادی در آن می‌رسیم و بعد همانطور که پیشرفت می‌کنیم می‌توانیم وضعیت‌های پیچیده‌تری را تمرین کنیم. در این مورد، ما اول پایداری در حضور را تمرین می‌کنیم، و بعد روی جنبه‌های سخت دیگر کار

می‌کنیم: افزایش وضوح، پرورش قدرت، و بعد تجسم‌های غضبناک.
در اولین قسمت از تمرین زیاد نیاز نیست تا سعی کنیم آگاهی آرامش‌بخش را کشف کنیم. کمتر سعی کنید "کاری" انجام دهید و بیشتر اجازه دهید "باشید." مثل این است که بعد از یک روز کاری به خانه برمی‌گردید و ریلکس می‌شوید و رویاهای صلح‌آمیزی دارید. ریلکس شدن و استراحت زمان زیادی نمی‌برد. چاکرای مورد استفاده، چاکرای گلو می‌باشد، که از نظر انرژیایی با توانایی و وسعت و انبساط متصل است.
بعد از دوساعت بیدار می‌شوید. شما باید به اندازه‌ی کافی بخوابید و بیاسایید و این نگرش و کیفیت ذهن‌تان را تغییر می‌دهد. در اولین بخش از تمرین، پایداری و تمرکز پرورش می‌یابد، که همانند اساس بدن است. در دومین بخش تمرین شما بدن را زینت می‌بخشید، و وضوح را به عنوان یک زینتی از حضور پایدار پرورش می‌دهید. بنابراین، تمرکز روی

چاکرای پیشانی است، که با باز بودن و افزایش وضوح متصل است.
اگر پایداری در اولین بخش از تمرین و وضوح در بخش دوم پرورش یابد، در این‌صورت در بخش سوم قدرت پرورش می‌یابد. نقطه‌ی کانونی، مرکزی‌ترین چاکرای بدن است، یعنی چاکرای قلب، که به منشاء قدرت متصل است. به این معنی نیست که چون شما در این زمان رویا می‌بینید در رویا قدرت خواهید داشت. قدرت در نتیجه‌ی تمرین و دو جلسه‌ی قبلی پرورش می‌یابد. قدرتی که در اینجا پرورش می‌یابد سخت، و مهاجم نیست، بلکه قدرتی روی افکار و چشم‌اندازهاست، قدرتی برای آزادی از فعالیت‌های عادت‌وار است که در برابر
آشکارسازی‌های مختلف بروز می‌کند. مثل یک پادشاهی که روی تخت نشسته - تخت قدرتش - شما نیز در اساس قدرت‌تان نشسته‌اید، در آگاهی خالص.
در چهارمین بخش از شب - که بر اساس پایداری، وضوح و قدرت است - بی‌باکی پرورش می‌یابد.

دلیل رویاهای وحشتناک، درون‌مان واقع است و بعد از مقداری پیشرفت در اولین مرحله‌ی تمرین، با تمرکز روی tigleای سیاه واقع در چاکرای مخفی (چاکرایی که بیشتر با نشانه‌های کارمایی قهرآلود متصل است) آنها را بیرون می‌کنیم. در اینجا تولید رویاهای وحشتناک نتیجه‌ای از تمرینِ شخص تمرین‌کننده است که تشویقی برای ادامه‌ی این نوع از رویاهاست، تا از تمرین برای تغییر نشانه‌های کارمایی وحشتناک و قراردادن آن در جهت مسیر استفاده شود. ما پیشرفت‌مان را در این راه بررسی می‌کنیم و پایداری، وضوح، و قدرت‌مان را بیشتر می‌کنیم. تصاویر وحشت‌آور دیگر حس ترس‌آوری را در ما بوجود نمی‌آورند بلکه به عنوان فرصتی برای توسعه‌ی تمرین هستند.

یک جایگزین: اگر مایل هستید می‌توانید تنها روی یک نقطه از تمرین تمرکز کنید تااینکه نتایج مناسبی حاصل شوند. تمرین باید به ترتیب انجام شود، اما در این حالت شما هر زمان که بیدار می‌شوید تنها با اولین بخش از تمرین کار می‌کنید

آن را در زمان بیداری در شب هر روز بارها تکرار می‌کنید، تا اینکه در تولید رویاهای صلح‌آمیز تجربه کسب کرده و آگاهی پایداری داشته باشید. بعد از چندی تمرین در اولین بخش، می‌توانید به تمرین دوم رجوع کنید، و دوباره این تمرین را چندین شب انجام دهید و رویاهایی را تولید کنید که دارای کیفیات این بخش از تمرین می‌باشند و در مدت شب به وضوح دست‌یابید. بعد سومین تمرین را انجام دهید تااینکه نتایج آشکار شوند، و سرانجام چهارمین بخش را تمرین کنید. اما اگر اولین تمرین را انجام نداده‌اید به تمرین دوم یا چهارم نروید. توالی و ترتیب اهمیت دارد.

بعضی از مردم با دیدن پیچیدگی تمرین حس می‌کنند در آن غرق خواهند شد، اما آن در آغاز این طور ظاهر می‌شود. بتدریج که در یوگای رویا به استادی دست یافتید، تمرین ساده‌تر می‌شود. وقتی آگاهی پایدار باشد، دیگر نیازی نیست تا اشکال متفاوت تمرین را انجام دهیم. تنها کافی است حضورمان را حفظ کنیم و به این ترتیب رویاها

واضح خواهند شد. تمرین به این دلیل پیچیده به نظر می‌رسد که عناصر متفاوتی درکارند تا پشتیبانی برای تمرین‌کننده باشند، و این بخصوص در آغاز تمرین‌مان پشتیبان‌مان می‌باشد. درک کامل هر عنصر در آماده‌سازی‌ها و تمرین‌ها و استفاده‌ی اینها با هم، زمان می‌برد. یکبار که رویای شفاف دیدید، می‌توانید تمرین را ساده‌تر کنید.

۶
روشنی

اگر کسی به ما بگوید که سالها در ریتریت بوده، تحت‌تاثیر قرار می‌گیریم، و بدرستی اینچنین است؛ چنین تلاشی برای روشن‌ضمیری نیاز است. اما در زندگی‌های کسانی که پرمشغله هستند ممکن است چنین چیزهایی غیرممکن بنظر برسند. ما ممکن است آرزو داشته باشیم تا یک ریتریت سنتی سه ساله را انجام دهیم اما حس می‌کنیم شرایط‌مان این اجازه را به ما نخواهد داد. اما درواقع، ما همه این امکان را داریم تا چنین تمرینی را انجام دهیم. ما در مدت ده سالِ بعدی از زندگی‌مان سه سال آن را در خواب خواهیم بود. در رویاهای عادی ما ممکن است تجارب دوست داشتنی‌ای داشته باشیم، اما همچنین ممکن است با خشم یا حسادت یا ترس روبرو شویم. شاید نیاز است که این تجاربِ حاصل از احساسات وجود داشته باشند، اما نیازی نیست در چنین راهی ادامه داده و تمایلات عادت‌وارمان را در وابسته شدن و غرق شدن در احساسات و توهمات

افزایش دهیم. چرا در عوض این کار در مسیر درستی تمرین نکنیم؟ آن سه سال خواب می‌تواند صرف انجام تمرینات شود. یکبار که وضوح را به پایداری رساندید، می‌توان هر تمرینی را در رویا انجام داد، بعضی از آنها تاثیر بیشتری دارند و نسبت به وقتی که در زمان بیداری هستیم نتایج بهتری کسب می‌کنیم.

یوگای رویا ظرفیتی را پرورش می‌دهد که ما همه‌مان به منظور داشتن رویای شفاف آن را دارا می‌باشیم. در این مفهوم یک رویای شفاف همانی است که در آن رویابیننده در حین دیدن رویا آگاه است که دارد رویا می‌بیند. بیشتر مردم، شاید اکثرشان، حداقل یک تجربه از رویای شفاف را داشته‌اند. ممکن است در یک کابوس بوده باشد که در آن شخص درک کرده که در رویا بوده و برای خلاص شدن از آن کابوس بیدار می‌شود. یا ممکن است یک تجربه‌ای غیرمعمول بوده. بعضی از مردم بدون اینکه قصدی برای هوشیار بودن داشته باشند به طور منظم رویاهای شفافی دارند. همانطور که

تمرینات مقدماتی و اصلی با زندگی تمرین‌کننده یکپارچه می‌شوند، رویاهای شفاف شروع به رخ دادن خواهند کرد. خودِ دیدن رویای شفاف هدف تمرین نیست، بلکه مهم این است که در مسیر این یوگا پرورش یابیم.

سطوح متفاوت زیادی از رویای شفاف وجود دارد. در سطحی‌ترین لایه، شخص ممکن است درک کند که در یک رویا می‌باشد اما وضوح کمی دارد و قدرتی ندارد تا روی رویا تاثیر بگذارد. وضوح بوجود می‌آید و بعد از بین می‌رود، و منطقِ رویا روی قصد آگاهانه‌ی رویابیننده غالب است. در انتهای دیگرِ این تسلسل، رویاهای شفاف می‌تواند بطرز خارق‌العاده‌ای واضح و شفاف باشند، به نظر می‌رسد که "واقعی‌تر" از زمان بیداری‌مان هستند. با تجربه، آزادی بزرگتری در رویا پرورش می‌یابد و محدودیت‌های ذهن از بین می‌روند، تا اینکه شخص بتواند به معنای واقعی کلمه هرکاری که فکر می‌کند، انجام دهد.

بدیهی است رویاها در همان بُعد زمان بیداری‌ای که در آن هستیم رخ نمی‌دهند. خریدن یک ماشین در یک رویا به این معنی نیست که شما در صبح روز بعد، دیگر با اتوبوس به سر کار نخواهید رفت. در این حالت، ما ممکن است این طور فکر کنیم که رویاها رضایت‌بخش نیستند: ما حس می‌کنیم آنها "واقعی" نیستند. با اینکه رویا به بعضی چیزها تحقق نمی‌بخشد، اما تاثیرات آن می‌تواند به زندگی زمان بیداری‌مان گسترش یابد. مهمتر این است که در رویا محدودیت‌های ذهن می‌تواند به چالش کشیده شده و از بین بروند. با این روند ما انعطاف‌پذیری ذهن را در خود پرورش می‌دهیم، و این از اهمیت زیادی برخوردار است.

چرا انعطاف‌پذیری ذهن اهمیت دارد؟ چون عدم‌انعطاف‌پذیری ذهن، محدودیت‌های حاصل از دیدگاه‌های اشتباهی که خرد را تیره کرده و تجربه را تنگ‌تر کرده، ما را در هویتی توهمی نگاه می‌دارد و جلوی‌مان را از یافتن آزادی می‌گیرد. من در سراسر این کتاب تاکید می‌کنم که چطور جهالت،

حرص، و بیزاری باعث می‌شوند تا ما در تله‌ی گرایشات کارمایی منفی گرفتار شویم. برای پیشرفت در مسیر معنوی ما باید حرص و بیزاری را کمتر کنیم تا اینکه بتوانیم پرده‌ی جهالت را کنار زده و خرد موجود در پشت آن را کشف کنیم.
انعطاف‌پذیری ذهن ظرفیتی است که وقتی پرورش یافت، به ما اجازه می‌دهد تا بر حرص و بیزاری چیرگی یابیم. این به ما اجازه می‌دهد تا همه‌چیز را در یک راه جدیدی ببینیم و بجای اینکه کورکورانه توسط واکنش‌های عادت‌وارمان به این طرف و آن طرف کشیده شویم واکنش مثبتی داشته باشیم.
مردم متفاوت که در وضعیت مشابه‌ای هستند واکنش‌های مختلفی از خود بروز می‌دهند. بعضی حرص زیادی دارند و دیگری نه. هر چه حرص زیاد باشد – هر چه بیشتر از روی شرایط کارمایی واکنش نشان می‌دهیم – بیشتر توسط تجاربی که با آنها روبرو می‌شویم کنترل می‌شویم. ما اگر به اندازه‌ی کافی انعطاف‌پذیر باشیم دیگر توسط اراده‌ی کارما رانده نمی‌شویم. یک آینه انتخاب

نمی‌کند که چه چیزهایی را منعکس کند. در این وضعیت آینه انعطاف‌پذیر است، این به این خاطر می‌باشد که آن نه نسبت به چیزی حرص و میل دارد و نه از چیزی دیگر دوری می‌کند. آن سعی نمی‌کند تا به یک چیز بچسبد و دیگری را رد کند. ما فاقد این انعطاف‌پذیری هستیم چون درک نمی‌کنیم هرآنچه که در آگاهی‌مان ظاهر می‌شوند تنها انعکاس ذهن خودمان هستند.

در رویاهای شفاف، ما تمرین می‌کنیم با هر آنچه که روبرو می‌شویم متحولش کنیم. تجربه در رویا حد و حدودی ندارد؛ ما می‌توانیم نسبت به هر آنچه که برای‌مان رخ می‌دهد واکنش نشان دهیم.

همانطور که محدودیت‌های تجربه را می‌شکنیم، ذهن به طرز فزاینده‌ای انعطاف‌پذیر می‌شود. اول ما وضوح را پرورش می‌دهیم و بعد انعطاف‌پذیری را، و بعد این انعطاف‌پذیری ذهن را به کل زندگی‌مان اعمال می‌کنیم. ما وقتی تجربه‌ای از نسبی‌بودن و انعطاف‌پذیری آن داریم کمتر توسط تفکرات معمول‌مان محدود می‌شویم.

همانطور که تصاویر رویا می‌توانند تغییر کنند، بنابراین در زندگیِ زمان بیداری‌مان حالات احساساتی و محدودیت‌های موجود در ادراک‌مان می‌توانند تغییر کنند. با تجربه‌ی ماهیت رویامانند و انعطاف‌پذیر خودِ تجربه، ما می‌توانیم افسردگی را به شادی، ترس را به شجاعت، خشم را به محبت، ناامیدی را به ایمان، حواسپرتی را به حضور تغییر دهیم. آنچه که نادرست است می‌تواند به درست تغییر یابد. آنچه که تاریک است می‌تواند به نور تغییر کند. آنچه که محدود شده و سخت است می‌تواند باز شده و فراخ و گسترده شود. حد و مرزی که محدودتان کرده را به چالش بکشید. منظور از این تمرینات این است که وضوح و انعطاف‌پذیری را با هرلحظه‌ی زندگی‌تان یکپارچه کنید.

پرورش انعطاف‌پذیری

در آموزه‌ها پیشنهاد شده بعد از این که وضوح در رویا پرورش یافت کارهای زیادی را انجام دهیم. اولین قدم در پرورش انعطاف‌پذیری در رویا، همانند زمان بیداری، این است که پتانسیل انجام این کار را

شناسایی کنیم. همانطور که ما درباره‌ی فرصت‌هایی که آموزه‌ها پیشنهاد کرده‌اند می‌اندیشیم، ذهن، آنها را به پتانسیل خود اضافه می‌کند. ما قادر به انجام کارهایی می‌شویم که قبلا حتی نمی‌توانستیم درباره‌ی‌شان فکر کنیم.

من یک لپ تاپ دارم که سرگرمی‌های زیادی در آن وجود دارد. اگر من روی یکی از آیکون‌های روی صفحه کلیک کنم، یک فایل باز می‌شود. با کلیک روی دیگری چیز دیگری روی صفحه ظاهر می‌شود. ذهن نیز شبیه آن است. توجه‌مان به جای دیگری می‌رود و این مثل کلیک کردن روی یک آیکون است؛ ناگهان یک قطاری از افکار و تصاویر ظاهر می‌شوند. ذهن به کلیک کردن ادامه می‌دهد، از یک چیز به چیز دیگر می‌رود. بعضی مواقع ما دو پنجره باز می‌کنیم، مثل وقتی که با کسی صحبت می‌کنیم و همزمان درباره‌ی چیز دیگری فکر می‌کنیم.

درحالیکه ما معمولا این را به عنوان چند هویتی درنظر نمی‌گیریم، اینها در یک رویا خودشان را

آشکار می‌کنند. بجای اینکه تنها میزان توجه‌مان را تقسیم کنیم، در رویا می‌توانیم به بدن‌های رویای متفاوتی تقسیم شویم.

من بعد از اینکه یک روز با کامپیوترم بازی کردم، رویایی دیدم که به یک صفحه‌ای نگاه می‌کنم که روی آن آیکون‌ها می‌توانند طوری ظاهر شوند که من می‌توانم با ذهنم روی آنها کلیک کنم، و تمام محیط را تغییر دهم. یک آیکون نماینده‌ی جنگل بود و وقتی من روی آن کلیک کردم من در یک جنگل بودم. بعد یک آیکون برای اقیانوس، و بعد از کلیک روی آن، من ناگهان در یک اقیانوس بودم. ظرفیت انجام این کار در ذهن من وجود داشت، اما آن از روی تجربه‌ای آمد که من با کامپیوترم بازی می‌کردم. افکار و تجارب‌مان افکار آینده را تحت‌تاثیر قرار می‌دهند. تمرین رویا با این حقیقت کار می‌کند. آموزه‌ها برای ما ایده‌های نو، امکانات جدید، و ابزاری برای درک آن امکانات ارائه می‌کنند، و بعد این به ما بستگی دارد تا آنها را در رویاها و زندگی زمان بیداری‌مان آشکار کنیم.

برای نمونه آموزه‌ها از تکثیر چیزها در رویا می‌گویند. شاید ما رویای سه گل را ببینیم. چون ما از بودن در یک رویا و انعطاف‌پذیری رویا آگاه هستیم، اگر آرزو کنیم می‌توانیم صدها گل، هزاران گل، بارانی از گلها را بوجود بیاوریم. اما در اول ما نیازمند شناسایی یک چیز هستیم. اگر ما امکان وجود گزینه‌ی این نوع از تکثیر شدن اشیاء را ندانیم، در این‌صورت این گزینه برای ما وجود ندارد. تحقیقات درباره‌ی رویاها در غرب به یافته‌هایی رسیده که مردم می‌توانند مهارت‌های‌شان را با تمرین آنها در رویاها و رویاهای زمان بیداری ارتقاء دهند. این اصل قرنها قبل در آموزه‌ها ثبت شده. ما با استفاده از رویاها می‌توانیم حالات منفی را کاسته و حالات مثبت را افزایش دهیم، راه‌های عادت‌وار و همیشگیِ بودن در جهان را تغییر دهیم. و این تنها به مهارت‌هایی که در زندگی روزانه‌مان یاری‌مان می‌کنند مربوط نیستند، بلکه همچنین می‌توانند در سطوح عمیق‌تری از زندگی معنوی اعمال شوند. درحالیکه کار کردن روی مسائل نسبی خوب است،

بعد از روشن‌ضمیری در کل هیچ مشکلی وجود نخواهد داشت.

نتره‌ی مادر یازده طبقه‌بندی از تجربه را نشان می‌دهد که در آن ذهن معمولا توسط آشکارسازی‌ها محدود می‌شود. همه‌ی اینها قابل شناسایی هستند، می‌توانند به چالش کشیده شوند، و تغییر کنند. اساس همه‌ی اینها مشابه است، اما اگر زمانی را در تفکر روی هریک از اینها صرف کنیم کمک کننده است چون معرف امکان دگرگونی ذهن خودتان هستند. آنها از این قرار می‌باشند: اندازه؛ مقدار، کیفیت؛ سرعت؛ دستاورد؛ دگرگونی؛ تجلی؛ سفر؛ دیدن؛ مواجه شدن؛ و تجارب.

اندازه. ما درباره‌ی اندازه در رویا بندرت فکر می‌کنیم، اما در زمان بیداری این کار را انجام می‌دهیم. اندازه دو جنبه دارد، کوچکتر و بزرگتر. اندازه‌تان را در رویا تغییر دهید، خودتان را به اندازه‌ی یک حشره کوچک کنید و بعد به اندازه‌ی یک کوه بزرگ کنید. یک مشکل بزرگ را در نظر گرفته و آن را کوچک کنید. یک گل زیبای کوچک

را درنظر گرفته و آن را به اندازه‌ی خورشید بزرگ کنید.

مقدار. اگر یک بودا در رویای‌تان وجود دارد، تعداد آن را تا یکصد یا یک هزار افزایش دهید. و اگر هزاران مشکل وجود دارند، آنها را یکی کنید. در تمرین رویا، شما می‌توانید بذرهای اولیه‌ی کارما را بسوزانید. با استفاده از آگاهی، بجای اینکه رویا شما را کنترل کند شما آن را کنترل کنید.

کیفیت. وقتی مردم در یک تجربه‌ی بدور از تقوایی گیر می‌کنند، این اغلب به این دلیل است که آنها نمی‌دانند که این وضعیت می‌تواند تغییر کند. شما باید درباره‌ی امکان تغییر بیندیشید، و بعد آن را در رویا تمرین کنید. وقتی در یک رویا خشمگین هستید، آن احساس را به محبت تغییر دهید. شما می‌توانید خصوصیات ترس، حسادت، خشم، حرص، ناامیدی پی در پی و کسادی را تغییر دهید.

هیچکدام از اینها کمک کننده نیستند. به خودتان بگویید که می‌توانید با تغییر بر اینها چیره شوید. شما حتی می‌توانید به منظور تقویت انگیزه‌ی‌تان

این را با صدای بلند بگویید. یکبار که تجربه‌ی تغییر احساس را در رویا داشته باشید، می‌توانید آن را در زمان بیداری نیز داشته باشید. این پرورش آزادی و انعطاف‌پذیری است.

سرعت. در رویا در عرض چند ثانیه ممکن است چیزهای زیادی دستیابی شوند، چون شما تماما در ذهن هستید. یک تجربه را کند کنید تا اینکه هر لحظه تمام عالم باشد. در عرض یک دقیقه از صدها مکان دیدن کنید. تنها محدودیت در یک رویا همان محدودیت‌هایی هستند که آنها را تجسم می‌کنید.

دستاورد. هر آنچه را که قادر نیستید در زندگی به آن دست‌یابید، می‌توانید در رویا به آن دست‌یابید. تمرین‌ها را انجام دهید، یک کتاب بنویسید، درون اقیانوس شنا کنید، هرآنچه که نیاز است پایان یابد به پایان برسانید.

یک سال بعد از اینکه مادرم درگذشته بود، او در رویایم ظاهر شد و از من کمک خواست. من پرسیدم چکار می‌توانم برای‌تان انجام دهم. او به

من یک نقاشی از *استوپا* را داد و خواست که من آن را برای او درست کنم. من می‌دانستم که رویا می‌بینم، اما درواقع انجام این کار را پذیرفتم. من در آن زمان در ایتالیا بودم، آنجا ساختمان‌های زیادی وجود داشت همچنین محدودیت‌ها و قوانین زیادی نیز وجود داشت. من نمی‌دانستم چطور برای انجام این کار کسب اجازه کنم، مبلغ آن چقدر می‌شود، و چه زمینی نیاز دارم. بنابراین من این سوال‌ها را از محافظانم کردم. و این همان چیزی است که *تنتره‌ی مادر* پیشنهاد کرد: وقتی با یک وظیفه‌ای که بنظر می‌رسد نمی‌توانید انجامش دهید مواجه می‌شوید برای کمک از محافظان رویا درخواست کنید.

در پاسخ به درخواست کمک، محافظان ظاهر شدند. یک درخت بودی عظیم در رویا وجود داشت و ناگهان محافظان آن را به یک استوپا مبدل کردند. ما در فرهنگ‌مان باور داریم که ساختن استوپا برای کسی که مرده کمک می‌کند تا آن شخص به تولدمجدد بعدیِ خوبی دست‌یابد. مادر من در رویا

شاد و راضی بود، و من هم همینطور. من حس کردم که چیزی مهم را به او ارائه کرده‌ام، چیزی که شاید در زمان مردنش در هند اتفاق نیفتاده بود. حالا این کار انجام شده و مادرم و من هر دو شاد هستیم. من در زمان بیداری‌ام نیز این حس را داشتم.

دستاوردها در رویا، زندگی زمان بیداری را نیز تحت‌تاثیر قرار می‌دهند. شما در کار با تجارب‌تان، با نشانه‌های کارمایی کار می‌کنید. از رویا برای تحقق آنچه که اهمیت دارد استفاده کنید.

دگرگونی. دگرگونی برای تمرین‌کننده‌های تنتره همانند اساس تمرین تنتره‌ای خیلی اهمیت دارد، اما این برای ما نیز اهمیت دارد. یاد بگیرید تا خودتان را دگرگون کنید. سعی کنید خودتان را به یک پرنده، سگ، گارودا، شیر یا اژدها تبدیل کنید. خودتان را از یک شخص خشمگین به یک شخص با شفقت مبدل کنید، از انسانی که مملو از حرص و حسادت است به یک انسان باز و گشاده، بودا مبدل کنید. خودتان را به ییدام و داکینی مبدل کنید. این

برای پرورش انعطاف‌پذیری و چیره‌شدن بر محدودیت‌های هویت‌های همیشگی‌تان خیلی قدرتمند است.

تجلی. این همانند دگرگونی است. بعد از دگرگون کردن خودتان به ییدام یا یک بودا، بدن‌های زیادی را از خودتان تجلی کنید تا به موجودات دیگر منفعت برسانند. تا آنجا که می‌توانید در دو، سه، چهار، یا میلیون‌ها بدن، وجود داشته باشد.

سفر. با جاهایی که آرزو دارید به آنجا بروید آغاز کنید. می‌خواهید به تبت بروید؟ به آنجا سفر کنید. به پاریس؟ به آنجا بروید. همیشه به کجا می‌خواستید بروید؟

این همانند رسیدن به یک جا نیست، این درباره‌ی سفر است. خودتان را هوشیارانه در آنجا راهنمایی کنید. شما می‌توانید به یک کشور دیگری سفر کنید به یک سرزمین پاک بودا بروید که آلودگی‌ای در آنجا وجود ندارد. یا به سیاره‌ی دیگری بروید، یا یک مکانی که سالهاست آنجا را ندیده‌اید، یا به عمق اقیانوس سفر کنید.

دیدن. سعی کنید چیزی را ببینید که قبلا ندیده‌اید. آیا تابحال گورو رینپوچه، تاپیریتسا، مسیح را دیده‌اید؟ حالا می‌توانید ببینید. آیا شامبالا یا مرکز خورشید را دیده‌اید؟ آیا تقسیم شدن سلول‌ها یا پمپاژ قلب یا کوه اورست را دیده‌اید یا آیا چشم یک زنبور را دیده‌اید؟ برای خودتان ایده‌هایی را تولید کنید و در رویا به آنها واقعیت ببخشید.

مواجه شدن. در سنت تبتی درباره‌ی مردمی که در رویاهای‌شان با آموزگاران و محافظان و داکینی‌ها و غیره مواجه شده‌اند داستانهای زیادی وجود دارد. شاید شما یک ارتباط با آموزگاران گذشته حس می‌کنید؛ حالا با آنها ملاقات کنید. وقتی این کار را می‌کنید بلافاصله از او بپرسید که آیا می‌توانید برای بار دوم دیداری داشته باشید. این یک فرصت بیشتری خلق می‌کند تا دوباره با آنها ملاقات کنید. بعد از آنها بخواهید تا آموزه‌های‌شان را ارائه کنند؛ به شما آموزش داده یا راهنمایی‌تان کنند.

تجربه. از رویا بخواهید تا چیزی را تجربه کنید که تا بحال انجام نداده‌اید. اگر شما درباره‌ی تجربه‌ی

ریگپا شک دارید، در این‌صورت آن را در رویا تجربه کنید. شما می‌توانید در رویا هر حالت عرفانی یا تجربه‌ای از مسیر را چه ساده باشد یا مجلل داشته باشید. شما می‌توانید همانند ماهی آب را تنفس کنید، یا روی دیوارها راه بروید، یک ابر شوید. شما می‌توانید مثل یک پرتو نور در عالم سفر کنید یا مثل باران از آسمان ببارید. هرچه که می‌توانید فکر کنید، می‌توانید انجام دهید.

به ورای حد و مرزهای طبقه‌بندی‌های گفته‌شده در بالا بروید؛ اینها تنها پیشنهادات بودند. ما در تجربه – مثل سرعت، اندازه، تجلی، و غیره – با الگوهای‌مان سروکار داریم چون ما در باورِ واقعیتِ این مفاهیم نسبی گیر کرده‌ایم. زدودن محدودیت‌ها در ذهن ما را به سوی آزادی‌ای که اساس ذهن است هدایت می‌کند. اگر شما رویای یک آتش تهدید کننده را دارید، خودتان را به شعله مبدل کنید؛ در سیل خودتان را به آب مبدل کنید. اگر یک اهریمن در تعقیب‌تان است، خودتان را به یک دیو بزرگ مبدل کنید. یک کوه، گربه‌ی وحشی، درخت

ماموت شوید. یک ستاره یا تمام جنگل شوید. خودتان را از یک مرد به یک زن مبدل کنید، و بعد خودتان را به صدها زن مبدل کنید. یا خودتان را از یک زن به یک الهه مبدل کنید. به حیوانات تبدیل شوید، یک شاهین که در آسمان پرواز می‌کند، یا یک عنکبوت که تار می‌تند. به یک بودیستوه مبدل شوید و خودتان را همزمان در یکصد مکان آشکار کنید، یا در جهنم آشکار شوید تا به موجودات زجر کشیده‌ی آنجا کمک کنید. به سیاموکا، پدمه‌سمبوه، یا هر دیتی دیگری، ییدام، یا داکینی مبدل شوید.

این تمرین همانند آن تمرین‌های تنتره‌ای است که در آن شما خودتان را تبدیل می‌کنید. این همان دلیل و هدف است، اما دستیابی به این در رویا خیلی آسانتر است؛ شما درواقع تبدیل می‌شوید. در رویا تجارب بی‌نهایتی از دگرگونی و تبدیل وجود دارد.

به هر جایی که همیشه می‌خواستید بروید، سفر کنید: به کوه مِرو، مرکز زمین، سیارات دیگر، قلمروهای دیگر. من تقریبا هر شب به هند

برمی‌گردم - این بی‌هزینه‌ترین راه سفر است. به قلمروهای الهی بروید. به جهنم سفر کنید. اینها تنها ایده‌ی من است، شما درواقع در آنجا وجود نخواهید داشت. اما این باعث می‌شود بندهای ذهنی‌تان شل‌تر شوند.

در تمرینات الهه‌ها شرکت کنید. با پنج خانواده‌ی بودا سهیم شوید. در آسمان پرواز کنید. به درون بدن خودتان سفر کنید. خودتان را به اندازه‌ی زمین بزرگ کنید حتی بزرگتر از آن. یا به اندازه‌ی یک اتم کوچک شوید، مثل بامبو لاغر شوید، مثل نور بتابید.

اساس پرورش انعطاف‌پذیری مهم‌تر از خصوصیات رویا می‌باشد، درست مثل کیفیت درخشان کریستال که از رنگ نوری که آن را منعکس می‌کند مهم‌تر است. نباید خودتان را به پیشنهاداتی که در آموزه‌ها ذکرشده محدود کنید. درباره‌ی امکان‌های جدیدی فکر کنید و آنها را به ظهور برسانید، تااینکه آنچه که به نظر تجربه‌تان را محدود می‌کند بلافاصله شکننده و بیهوده دیده شود. روشنی باعث می‌شود

ذهن مفهومی‌تان روشن‌تر شود، تجربه‌ی انعطاف‌پذیری گره شرایطی را که محدودیت ایجاد کرده‌اند شل می‌کند. همانطور که ما توسط نهادهای ظاهرا سفت و سختی که روبرو هستیم شرطی شده‌ایم، باید آنها را در تجربه‌مان تبدیل کنیم، آنها را درخشان و شفاف کنیم. همانطور که توسط افکار سفتی که ظاهر می‌شوند شرطی شده‌ایم، اینها می‌توانند در آزادی نامحدود ذهن زدوده شوند.
برای سفر معنوی یک اساس وجود دارد که ما باید حتی در آزادی رویا به تمرین ادامه دهیم. امکانات در رویا نامحدود هستند، ما می‌توانیم در رویا هرچیزی را که می‌خواهیم تغییر دهیم، اما هنوز مهم است که تغییر در جهتی مثبت باشد. این باعث خدمت در مسیر معنوی‌مان می‌شود. اعمال انجام شده در رویا درونا در ما تاثیر دارند درست مثل اعمالی که در زمان بیداری‌مان انجام می‌دهیم. در رویا آزادی شگرفی وجود دارد اما در علت و معلول کارمایی، آزادی‌ای وجود ندارد و این تازمانی است که ما از دوگانگی آزاد شویم. ما به صبر و قصدی

قوی نیازمندیم تا انعطاف‌پذیری لازم را پرورش دهیم و دیکته شدن توسط کارمای منفی را سرنگون کنیم.

روی حد و مرزهای تجارب‌تان، باورهایی که محدود کننده هستند کار کنید. ذهن شگفت‌انگیر است: آن می‌تواند این کار را انجام دهد. هویت‌تان انعطاف‌پذیرتر از چیزی است که می‌توانید تصور کنید. شما بسادگی نیازمند این هستید که از امکان‌پذیر بودن تغییر تجربه و هویت‌تان آگاهی داشته باشید و بعد این امکان‌پذیر می‌شود. اگر بر این باورید که نمی‌توانید کاری را انجام دهید، با این اوصاف درواقع نمی‌توانید آن را انجام دهید. این یک نقطه‌ی ساده و در عین حال خیلی مهم می‌باشد. لحظه‌ای که می‌گویید می‌توانید کاری را انجام دهید آن را آغاز کرده‌اید.

با رویاهای‌تان با احترام رفتار کنید و همه‌ی تجارب‌تان از رویا را همانند زمان بیداری‌تان در مسیر، با هم ترکیب کنید. از رویا برای پرورش آزادی از محدودیت‌ها، چیرگی بر موانع مسیرتان، و

سرانجام شناسایی سرشت حقیقی‌تان و سرشت حقیقی همه‌ی پدیده‌ها استفاده کنید، این خردمندانه‌ترین راه استفاده از رویاهاست.

۷
موانع

در *تنتره‌ی مادر* از چهار مانع سخن به میان آمده که ممکن است در یوگای رویا با آنها مواجه شد: حواسپرتی در توهمات فانتزی، سستی، بی‌قراری که منجر به بیداری می‌شود، و فراموشی. *تنتره‌ی مادر* همچنین درمان‌های درونی و بیرونی را تجویز کرده.

توهم

حواسپرتی حاصل از توهم وقتی رخ می‌دهد که یک صدای بیرونی یا درونی یا تصویری توجه‌تان را از آنجا دور کند. شاید همانطور که تمرین‌کننده می‌خوابد یک صدایی از بیرون شنیده می‌شود. ذهن به سوی آن حرکت می‌کند و بعد ممکن است یک خاطره یا توهم بروز کند و تمرین‌کننده در آن گرفتار شود و مطابق با آن واکنش نشان دهد. یا ممکن است صدا حس کنجکاوی را بوجود بیاورد و تمرین‌کننده در حدس و گمان گم شود. این توهم

است چون ما با تفکر درباره‌ی اینها در درون‌شان که درواقع وجود ندارند گرفتار شده‌ایم.
پادزهر درونی برای این مورد این است که روی کانال مرکزی تمرکز کنید. این شبیه چه حسی است؟ آن را انجام دهید – شما درمی‌یابید که حس مرکزیت و حضور دارید، از توهم بیرون می‌آیید، و به خودتان برمی‌گردید. خوابیدن همراه با آگاهی از کانال مرکزی کمک‌کننده است. تنها بطور ساده در این حالت باشید. ما بعضی مواقع درباره‌ی تمرین‌ها شدت بخرج می‌دهیم و باعث می‌شویم آنها پیچیده شوند. تنها حسی از کانال مرکزی داشته باشید؛ این باعث خواهد شد تا ذهن به این طرف و آن طرف نرود. همچنین مدیتیشن در ناپایداری و ماهیت توهم‌مانند تجارب دوگانه‌مان کمک‌کننده است، این ادراکات باعث خواهند شد تا آگاهی‌مان متمرکز مانده و از گم شدن در توهم اجتناب کنیم. پادزهر بیرونی این است که پیشکش ارائه کنیم یا تمریناتی مثل گورویوگا انجام دهیم که بر اساس وقف و سرسپردگی به گورو می‌باشد.

سستی

دومین مانع، سستی است. که به عنوان یک تنبلی درونی، یک فقدانی از قدرت و وضوح درونی به ظهور می‌رسد. وقتی در تمرین سست می‌شوید، به اطراف کشیده می‌شوید، حتی این ممکن است درحالیکه روی یک شیء تمرکز کرده‌اید رخ دهد. این با اولین مانع متفاوت است، که در آن توهم توجه‌تان را می‌رباید. در این حالت یک فقدانی از هوشیاری درونی وجود دارد.

پادزهر این است که یک دود آبی‌مانند را تجسم کنید که از پیوندگاه سه کانال در پایین کانال مرکزی (چند اینچ پایین ناف و در مرکز بدن) به بیرون می‌آید و به گلو می‌رود. به یک تفکر فیزیکی نچسبید – که دود چطور و از کجا حرکت می‌کند و غیره. تنها دود را تجسم کنید که کم‌کم از کانال مرکزی به بالا می‌رود، مثل اینکه یک رویا است. در کنار این تجسم، می‌توانید با آموزگار یا یک شفادهنده ملاقات کنید و از او کمک بخواهید تا از آن وضعیت رها شوید. *تنتره‌ی مادر* پیشنهاد می‌کند

که وقتی سستی رخ می‌دهد ممکن است شما با یک روح یا با یک نیرویی در محیط دوروبرتان مشکلی داشته باشید، اما مسلما این تنها راه برای درک مشکل نیست.

بی قراری

سومین مانع بی‌قراری (حواسپرتی حاصل از خود) است. شما بارها بیدار می‌شوید و خواب بی‌قراری دارید. علت ممکن است یک مشکلی با پرانا باشد، یا ممکن است تحریک شده یا مضطرب شوید. پادزهر این است تا در روی چهار داکینی در قالب چهار سیلاب تمرکز کنید که روی چهار گلبرگ یک نیلوفر آبی در چاکرای گلو نشسته‌اند. سیلابها اینها هستند: *RA* که زرد بوده و جلوی بدن‌تان است. *LA* که سبز است و در چپ‌تان است. *SHA* که در عقب بوده و قرمز است. و *SA* که در راست بوده و آبی است. اگر بی‌قرار هستید، همانطور که می‌خوابید روی این سیلابها یکی بعد از دیگری تمرکز کنید. سعی کنید داکینی‌های محافظ را در همه‌ی جهات حس کنید. تمرین چود را انجام دهید،

یک آیینی که شامل پیشکش به ارواح است، و می‌تواند مفید باشد. همچنین اگر تعهدات (*سامایا*)تان را شکسته‌اید قصد کنید که آنها را احیا کنید. ارتباط با دوستان یا آشنایانی که باعث آشفتگی‌تان می‌شود می‌تواند دلیل بی‌قراری‌تان باشد. اعتراف به خودتان نیز می‌تواند مفید باشد. برای انجام این، آموزگارتان را در گورویوگا تجسم کنید، و به اشتباهات‌تان اعتراف کنید. این را آزمایش کنید، نه با گناه یا احساس بد دیگری، بلکه با آگاهی. اگر شما کاری را انجام داده‌اید که درست نبود، تصمیم بگیرید که آن را دوباره انجام ندهید. شاید ممکن است اعمالی را انجام دهید، مثل گفتگو با یک کسی که آشفته‌تان می‌کند؛ شما می‌توانید تصمیم بگیرید تا چنین عملی را انجام دهید.

فراموشی

چهارمین مانع فراموشی است – فراموشی رویاهای‌تان و انجام تمرین. حتی ممکن است تجاربی که کمک‌کننده بودند را از یاد ببرید. انجام یک ریتریت شخصی می‌تواند به ذهن شفافیت

ببخشد. متعادل کردن پرانا با تنفس می‌تواند این مورد را حل و فصل کرده و آگاهی را استوار کند. *تنتره‌ی مادر* اولین تمرین از چهار تمرین را که در قبل توضیح داده شد به عنوان پادزهر توسیه می‌کند؛ که در آن روی یک A در گلوی‌تان تمرکز می‌کنید. درحالیکه به خواب می‌روید آگاهی‌تان را روی A نگه دارید و این در یادآوری کمک‌تان خواهد کرد.

چهار مانع از دیدِ شاردزا رینپوچه

شاردزا رینپوچه نیز درباره‌ی چهار مانع نوشته، اما طبقه‌بندی متفاوتی را ارائه کرده: مشکلات با پرانا، ذهن، ارواح محلی، و بیماری. این موانع می‌توانند جلوی شما را از داشتن یا یادآوری رویاها بگیرند همچنین در خودِ رویا مشکلاتی را بوجود می‌آورند. اگر شما از یک مشکل مربوط به پرانا رنج می‌برید، انرژی در بدن مسدود می‌شود یا بطریقی جلوی گردش درست آن گرفته می‌شود. ذهن و پرانا به هم متصل هستند؛ اگر پرانا ذهن را مختل کند ذهن نیز این کار را خواهد کرد. در این مورد، هرچیزی

که قبل از خواب می‌تواند ریلکس‌تان کند، مثل یک پیام یا حمام کردن، یک نوع کمک است. همچنین، سعی کنید در مدت روز تا آنجا که می‌توانید آرام و ریلکس باشید.

ذهن می‌تواند مشغول باشد و اجازه‌ی خوابیدن را ندهد. برای مثال بعد از یک روز خیلی گیج‌کننده، سخت است تا جلوی تفکر درباره‌ی آن را بگیرید - ذهن‌تان به روی آن مشکلات می‌رود و باعث ایجاد تنش و اضطراب می‌شود. اگر آرام کردن ذهن‌تان برای‌تان سخت است، یک کار فیزیکی سخت انجام دهید تا بدن‌تان خسته شود. روی خلأ مدیتیشن کنید این می‌تواند ذهن را پاک کند. و همانند بالا هر قدمی که قبل از خواب در ریلکس کردن‌تان موثر است، انجام دهید.

یک مزاحمت با ارواح محلی می‌تواند باعث شود خواب آشفته و بی‌قراری داشته باشید. من غربی‌های زیادی را می‌شناسم که در چنین چیزهایی باور ندارند - که ارواح محلی درواقع انرژی مکان یا حس محیط هستند - و در یک راه

این حقیقت دارد. اما تبتی‌ها باور دارند که این نوع ارواح درواقع وجود دارند، موجوداتی که در یک محل زندگی می‌کنند، و اگر یکی کاری کند که از نظر انرژیایی با این موجودات تداخل ایجاد کند، آنها روی آن شخص تاثیراتی را خواهند داشت. فتنه انگیزی در میان ارواح محلی ممکن است باعث بوجود آمدن رویاهای وحشتناکی شود، یا نتوانید رویاهای‌تان را بخاطر بیاورید، یا بی‌قرار شده و نتوانید بخوابید.

در این وضعیت ما در اول نیازمند این هستیم تا از ماهیت مشکلات آگاه باشیم. در میان تبتی‌ها چاره‌های متعددی برای این نوع از مزاحمت‌ها وجود دارد. آنها اغلب به نزد یک شمن می‌روند و فال می‌گیرند تا مبداء مشکل مشخص شود و عمل مناسب مطابق با آن را انجام می‌دهند. یا ممکن است تمرین چود را انجام داده یا به ارواح پیشکش کنند. یا به نزد استاد می‌روند و از او درخواست کمک می‌کنند تا یک آیینی را اجرا کند تا ارتباط ارواح را با آنها قطع کند. اگر استاد این کار را انجام

دهد، معمولا چیزی را که به او تعلق دارد، از او درخواست می‌کند، چند تار مو یا یک لباس، و آن را در آیین می‌سوزاند. تبتی‌ها چاره‌های زیادی مثل این دارند، اما اینها تنها زمانی منفعت خواهند داشت که شما مشکل را درک کنید و باور داشته باشید که ارواح شما را تحریک کرده‌اند و قدم‌های لازم را در بهبودی وضعیت بردارید. اگر چنین تجاربی از ارواح داشته‌اید، شفقت‌تان را به آنها پیشکش کنید. اگر در چنین چیزهایی باور ندارید ولی به انرژی مکان اعتقاد دارید، آن را با سوزاندن عود و تولید شفقت از خود اصلاح کنید. و اگر در این یکی هم اعتقاد ندارید، شفقت را از خود تولید کنید تا محیط درونی ذهن و احساسات‌تان را تغییر دهید.

چهارمین مانع بیماری است که در این وضعیت توسیه می‌شود به نزد یک دکتر بروید.

هیچ مانع دیگری وجود ندارد که ممکن باشد با آن روبرو شوید و قبلا دیگران با آنها روبرو نشده باشند و بر آنها چیرگی نیابند، بنابراین نیازی نیست تا دلسرد شوید. در کشف چاره به آموزه‌ها و

آموزگارتان اطمینان داشته باشید، تنها نیاز است تا آنها را یاد گرفته و بکار ببرید.

۸

کنترل و احترام به رویاها

بعضی از مدارس روانشناسی غربی باور دارند که کنترل رویاها مضر است، که رویاها عملکرد نظارتی ضمیر ناخودآگاه هستند یا یک شکلی از ارتباط بین اعضای خودمان است که نباید مورد مزاحمت مواقع شود. این دیدگاه نشان می‌دهد که ضمیر ناخودآگاه وجود دارد و آن یک مخزنی از تجربه و معانی است. که یعنی ضمیر ناخودآگاه تصمیم می‌گیرد تا رویا را شکل داده و به آن معنی دهد که یا صریح و روشن است یا پنهان بوده و نیاز به تفسیر دارد. در این زمینه اغلب تصور می‌شود، خود، ترکیبی از جنبه‌های ضمیر ناخودآگاه و هوشیارِ فرد می‌باشد، و تصور می‌شود رویا واسط ارتباطی بین این دو می‌باشد. خود هوشیاری می‌تواند با کار روی رویا منفعت کسب کند، و از آن معانی و درون‌بینی موجود در ضمیر ناخودآگاه را استخراج می‌کند. یا ممکن است آن از پالایش موجود در رویا بهره‌مند

شود یا از تعادل فرایندهای فیزیولوژیکی حاصل از فعالیت‌های بوجود آورنده‌ی رویا منفعت کسب کند. اساسا درک خلأ، درک‌مان را از فرایند رویا دیدن تغییر می‌دهد. این سه نهاد - ضمیر ناخودآگاه، معنی آن، و ضمیر/خودِ آگاه - همه‌شان نهادهایی هستند که تنها از طریق نسبت دادن واقعیت به چیزی که خودش هیچ است وجود دارند. مهم این است تا آنچه را که اینجا گفته می‌شود درک کرد.

نگرانی در مورد نفوذ ذهن هوشیار به ذهن ناخودآگاه و آسیب به فرایندهای طبیعی زمانی معنی دارد که بتوانید ثابت کنید که عناصر وضعیت به عنوان عناصر مجزای مستقل هستند، که در همکاری با یکدیگر عمل می‌کنند. اما این دیدگاه تنها یک بُعد از مجموعه نیروهای درونی فرد را نشان می‌دهد.

همانطور که در قبل توضیح داده شد، در کار با رویاها دو سطح وجود دارد. یکی شامل یافتن معانی در رویا است. این خوب است، و این سطح بیشتر روانشناسان غربی است که مطابق با ارزش رویاها

می‌باشد. در هر دوی شرق و غرب، اینطور فهمیده می‌شود که رویاها می‌توانند منشاء خلاقیت، راه حل مشکلات، شناسایی بیماری، و غیره باشند. اما معنی رویاها به ذات رویا مربوط نمی‌شوند؛ آن ظهوری از بررسی فرد از رویا می‌باشد که از روی رویا "خوانده می‌شود". روند آن بیشتر شامل توصیف تصاویری است که بنظر می‌رسد در آزمایش روانشناسی استفاده می‌شود. آن معنی مستقلی ندارد. تاوقتیکه کسی شروع به نگاه کردن به آن بکند، معنی‌ای وجود ندارد. اشتباه‌مان این است که بجای دیدن حقیقتِ وضعیت، ما شروع به این تفکر می‌کنیم که درواقع یک ضمیر ناخودآگاه، یک چیز وجود دارد که رویا واقعی است، مثل یک طومار با یک پیام مخفی که به رمز روی آن نوشته شده، و اگر شکسته شود، هر کسی می‌تواند آن را بخواند.

ما برای اینکه بدانیم رویا چیست به درک

عمیق‌تری نیاز داریم، تا درحقیقت از رویا به عنوان رویکردی برای روشن‌ضمیری استفاده کنیم. وقتی عمیقا تمرین کنیم، رویاهای شگفت‌انگیز زیادی

بروز خواهند کرد، که پر از نشانه‌های پیشرفت می‌باشند. اما نهایتا معنی در رویا مهم نیست. بهتر این است که رویا را به عنوان شکل متناظری از نهادی دیگر که برای شماست درنظر نگیرید، نه حتی از بخش دیگری از شما که آن را نمی‌شناسید. خارج از دوگانگی سمساره هیچ معنی نسبی وجود ندارد. این دیدگاه باعث بروز یک هرج و مرج نمی‌شود: دیگر هرج و مرجای نیست، اینها بیشتر مفاهیم هستند. این ممکن است درست باشد، اما باید قبل از اینکه ذهن بتواند رهایی کامل را بیابد این ایده کنار گذاشته شود. و انجام این کار هدف اساسی از تمرین رویا است.

ما مورد استفاده‌ی معنی را در رویا رد نمی‌کنیم. اما خوب است تا درک کنید که رویا دیدن معنی دارد. چرا پیام‌های بزرگی را از یک رویا انتظار داریم؟ بجای آن روی چیزی که ورای معنی سطحی آن است متمرکز شوید، یک اساس خالصی از تجربه. این بالاترین تمرین رویا می‌باشد – نه روانشناختی، بلکه بیشتر معنوی – که بیشتر به شناسایی و درک

اساس تجربه مرتبط است. وقتی تا به این نقطه پیشرفت کردید، اینکه در رویا یک معنی‌ای وجود داشته باشد یا نه تحت‌تاثیر آن واقع نمی‌شوید. بعد شما کامل هستید، تجربه‌تان کامل است، از شرایطی که حاصل از تعاملات دوگانه با تجسمات ذهن خودتان است آزاد هستید.

بیشتر تمرینات رویا درحالی انجام می‌شوند که تمرین‌کننده به منظور تحت‌تاثیر قرار دادن رویا، بیدار می‌شود. این به معنی کنترل مستقیم رویا نیست. جنبه‌ی کنترل مستقیم رویا، و چیزی که مردم بیشتری ممکن است به آن علاقه‌مند باشند، طی رویای شفاف رخ می‌دهد. تکثیر خودتان در یک رویا یک مثال است، مثل این است که نهادهای رویا را تغییر داده یا خلق می‌کنید. در آموزه‌ها گفته شده که انجام این کار یک کار خیلی خوبی است، همانطور که ظرفیت انجام این چیزها افزایش می‌یابند به این معنی است که انعطاف‌پذیریه ذهن نیز توسعه می‌یابد. علاوه بر این، همان انعطاف‌پذیری و کنترل به زمان

بیداری‌تان نیز منتقل می‌شود؛ نه به منظور پرواز کردن، بلکه برای درک ماهیت ساخته شده‌ی تجربه و آزادی ذاتی در درک کردن. بجای کنترل شدن احساسات‌تان، می‌توانید خودتان را تغییر دهید و آنچه که در حقیقت مهم‌تر از ماندن و گیر کردن در یک کابوس است انجام دهید.

این متفاوت‌تر از زندگی زمان بیداری‌مان نیست. نشانه‌های کارمایی باعث رویاها هستند، و واکنش‌های‌مان نسبت به تجارب نشانه‌های کارمایی بیشتری را خلق می‌کنند. طی یک رویا این چیزها هنوز تاثیر دارند. ما کاری می‌کنیم تا بجای کنترل شدن توسط رویا، رویا را تحت کنترل خودمان درآوریم، درست مثل یک روز که بهتر است تحت‌تاثیر افکار یا احساسات‌مان قرار نگیریم بلکه نسبت به وضعیت موجود با آگاهی کامل واکنش نشان دهیم.

ما می‌خواهیم رویا را تحت کنترل بگیریم. ما می‌خواهیم رویاها واضح‌تر شده و بیشتر با تمرین‌مان یکپارچه شوند، درست مثل اینکه این

کیفیات را برای هر لحظه از زندگی‌مان بخواهیم. در از هم گسیختن چیزی مهم در رویا خطری وجود ندارد. همه‌ی چیزی که آن را مختل می‌کنیم جهالت‌مان است.

۹
تمرینات ساده

تحقق به یوگای خواب و رویا به ایمان، قصد، تعهد، و تمرین خودِ فرد بستگی دارد. هیچ تمرینی وجود ندارد که در عرض یک شب باعث بوجود آمدن ادراکات شود. بلوغ معنوی زمان می‌برد، و طی این زمان است که ما از زندگی عادی‌مان به سطوح بالا می‌رویم. وقتی با زمان مبارزه بکنیم، باخته‌ایم. اما وقتی بدانیم چطور در زمان باشیم، تمرین بطور خودبخود خودش آشکار می‌شود.

ممکن است کل یوگای رویا خیلی پیچیده بنظر برسد و در تحقق به آن نیاز به تلاش زیادی باشد. اما ما می‌توانیم کارهای زیادی انجام دهیم، می‌توانیم کمی از آن را در یک موقعیت انجام دهیم کمی دیگر را در وقتی دیگر و آن را با زندگی‌مان یکپارچه کنیم، تا اینکه بتدریج تمام زندگی‌مان خودِ تمرین باشد. اینجا چیزهایی وجود دارد که هر کسی می‌تواند آن را انجام دهد و باعث موفقیت در یوگای رویا خواهد شد.

ذهن بیدار

زمان بیداری در روز در حدود شانزده ساعت است، و تمام این زمان ذهن مشغول است. اغلب بنظر می‌رسد زمان کافی نیست، و بیشترِ زمان‌مان در حواسپرتی و تجارب نامطلوب صرف می‌شود. بنظر می‌رسد جهان مدرن بطور پیوسته درخواست‌هایی دارد – درباره‌ی توجه به شغل و خانواده، تماشای فیلم، رفتن به فروشگاه، انتظار در ترافیک، صحبت با دوستان – هزاران چیز توجه‌مان را به خود جلب می‌کنند، و این باعث خستگی و گرسنگی می‌شود و باعث می‌شود بیشتر حواسپرت شویم. ما لحظه به لحظه از خودمان دورتر می‌شویم. زندگی در این راه برای هیچ تمرینی مفید نیست، که شامل یوگای رویا نیز می‌باشد. بنابراین، عادات ساده و معین اتصال به خودمان، حضور بیشتر در زمان حال، باید پرورش یابند.

هر تنفس می‌تواند یک تمرین باشد. با تنفس، تجسم کنید که انرژی‌های خالص، پاک و آرامش‌بخش را به درون می‌کشید. و با بازدم،

تجسم کنید که همه‌ی موانع، استرس‌ها، و احساسات منفی به بیرون رانده می‌شوند. این چیزی نیست که نیاز به مکان خاصی داشته باشد تا در آن بنشینید. آن می‌تواند وقتی در ماشین نشسته و سرکار می‌روید، در پشت چراغ قرمز، نشستن در پشت کامپیوتر، آماده‌سازی غذا، نظافت خانه، یا قدم زدن انجام شود.

یک تمرین قدرتمند اما ساده این است که سعی کنید بطور پیوسته سراسر روز، آگاهی‌تان را در روی بدن‌تان نگاه دارید. بدن‌تان را به عنوان یک کل حس کنید. ذهن بدتر از یک میمون وحشی است، از یک چیز به چیز دیگر می‌پرد؛ روی یک چیز متمرکز نمی‌شود. اما بدن یک منشایی از تجربه است که بیشتر پایدار و استوار است، و استفاده از آن به عنوان یک لنگری برای آگاهی کمک خواهد کرد تا ذهن به آرامی و با تمرکز بیشتر رشد کند.

همانطور که مشارکت ذهن در سازماندهی و تغذیه‌ی جنبه‌ی فیزیکی از زندگی اهمیت دارد، همچنین آن به منظور ثبات در حضور آرام به بدن

نیاز دارد، که اساسا برای همه‌ی تمرین‌ها مهم است.

برای مثال درحالیکه در پارک قدم می‌زنید بدن در پارک است اما ذهن در اداره کار می‌کند، یا در خانه، یا با یک دوست قدیمی صحبت می‌کند، یا در حال تهیه‌ی لیست خرید می‌باشد. این یعنی ذهن از بدن جدا شده. درعوض وقتی به یک گل نگاه می‌کنید درواقع به آن نگاه کنید. بطور کامل در آنجا حضور داشته باشید. با کمک گل، ذهن را به پارک برگردانید. قدردانی از تجارب حسی ذهن را دوباره به بدن متصل می‌کند. وقتی با تمام بدن‌تان گل را تجربه و حس کنید، یک شفا رخ می‌دهد؛ این می‌تواند با وقتی که یک درخت را می‌بینید، بو می‌کشید، پارچه‌ی بلوزتان را حس می‌کنید، صدای یک پرنده را می‌شنوید، یا یک سیب را مزه می‌کنید مشابه باشد. خودتان را آموزش دهید تا بطور واضح بدون هیچ قضاوتی اشیاء را تجربه کنید. سعی کنید بطورکامل چشم را با شکل، بینی را با بو، گوش را با

صدا، و غیره متصل کنید. سعی کنید بطور کامل در آگاهی از اشیاء حسی باقی بمانید.
وقتی این توانایی پرورش یافت، واکنش‌ها هنوز رخ خواهند داد. با دیدن گل، قضاوت درباره‌ی زیبایی آن خواهد آمد. با این حال بجای گم شدن در اثر حواسپرتی‌های ذهنی، با تمرین می‌توانیم با تجربه‌ی حسیِ خالص متصل باقی بمانیم. اینکه با یک ابری از مفاهیم آشفته شویم، یک عادت است و می‌تواند با یک عادت جدید جایگزین شود: از تجارب حسی برای آوردن‌مان به حال، اتصال‌مان به زیبایی جهان، تجربه‌ی زنده و تغذیه کننده از زندگی که پشت حواسپرتی‌های‌مان نهفته است، استفاده کنید. این زیربنایی از یوگای رویای موفق است.

۱۰
یکپارچگی

تمرین رویا تنها برای رشد شخصی نیست یا اینکه تجارب دلچسبی را تولید کند. آن بخشی از مسیر معنوی است و نتایج آن باید همه‌ی جنبه‌های زندگی را با تغییر هویت تمرین‌کننده‌ها و ارتباط بین تمرین‌کننده و جهان تحت‌تاثیر قرار دهد. بیشتر چیزهایی که در این بخش به آنها اشاره شده برای یکپارچه کردن تمرین رویا با زندگی تمرین‌کننده می‌باشند که بطور خلاصه ذکر شده‌اند.

تمرین رویا از دو مرحله‌ی کلی تشکیل شده: قراردادی و غیرقراردادی، یا دوگانه و غیردوگانه. ما در اول روی اولی تمرکز می‌کنیم، که در کار با تصاویر و داستان‌های رویا، واکنش‌مان به تجربه‌ی موجود و احساسات‌مان، تاثیر رویا در ما و تاثیر تمرین‌مان در رویا و با پرورش آگاهی بزرگتر و کنترل در ارتباط است.

سطح غیرقراردادی از تمرین نه درگیر محتوای رویاهاست و نه تجربه‌مان از آنها، بلکه روی نورِ

روشنِ غیردوگانه متمرکز است. این هدف نهایی از تمرینات رویا و تمرین خواب است.

ما هرگز نباید استفاده‌ی دوگانه از یوگای رویا را بی‌اعتبار فرض کنیم. بیشتر ما و در بیشتر اوقات، در جهان دوگانه زندگی می‌کنیم و در درون زندگی عادی‌مان است که باید در مسیر معنوی‌مان پیش برویم. ما در کار با تمرینات رویا خشم را به محبت، ناامیدی را به امید تبدیل می‌کنیم، آسیب‌های‌مان را شفا می‌دهیم. ما توانایی‌ای را پرورش می‌دهیم تا با وضعیت‌های مختلف زندگی با مهارت کار کنیم و به دیگران یاری برسانیم. وقتی به این مهارت‌ها دست می‌یابیم، که بطور حقیقی درک کنیم زندگی رویامانند و انعطاف‌پذیر است. بعد می‌توانیم زندگی عادی‌مان را به تجربه‌ای از زیبایی بزرگ و با معنی بودن تغییر دهیم، و هرچیزی را با مسیر ترکیب کنیم.

تنها وقتی خودِ قراردادی‌مان در ریگپا حل شد، در حقیقت می‌توانیم به فراسوی نیاز برای امید و معنا حرکت کنیم، فراسوی تبعیض میان مثبت و منفی.

حقیقت غیرقراردادی فراسوی شفا و نیاز برای شفا می‌باشد. برای پذیرش این دیدگاه درحالیکه ما درواقع در دیدگاه غیردوگانه زندگی نمی‌کنیم منجر به یک نوع از معنویت مبهم می‌شود که در آن ما عادات منفی خودمان را دنبال می‌کنیم و فکر می‌کنیم که در حال تمرین آزادی هستیم. وقتی بطور کامل در نور روشن ساکن شویم، حالات منفی دیگر بر ما حکم نمی‌رانند، پس محک زدن خودمان آسان می‌شود و می‌توانیم ببینیم که آنجا هستیم یا نه.

در رابطه با تمرین رویا چهار حوزه‌ی ادغام وجود دارد: تصور، رویا، باردو، و نور روشن. تصور در اینجا به معنی همه‌ی تجارب زمان بیداری است که به حس‌ها و رویدادهای درونی مربوط می‌باشند. وقتی همه‌ی تجربه‌ها و پدیده‌ها به عنوان رویا فهمیده شدند تصور نیز به درون رویا ادغام می‌شود. این نباید تنها درکی عقلانی باشد، بلکه باید یک تجربه‌ی شفاف و روشن باشد. در غیر این‌صورت آن تنها یک بازی تجسمی است و تغییری واقعی وجود

ندارد. ادغام واقعی این نقطه در واکنش فرد نسبت به جهان یک تغییر عمیق را بوجود می‌آورد. حرص و بیزاری به طرز شگرفی کاسته می‌شوند، و یکبار که درگیری‌های عاطفی بنظر متقاعدکننده برسد به عنوان داستان رویایی درنظر گرفته می‌شوند، نه بیشتر.

همانطور که تمرین، تجارب تصورات روز را تغییر می‌دهد، تغییر در درون رویا ادغام می‌شود. وضوح در حالت رویا می‌آید. وضوح سطوح متوالی دارد، از اولین تجربه‌ی آگاه بودن از اینکه رویا می‌بینیم و اینکه هنوز تحت منطق رویا هدایت می‌شویم، تا یک وضوح قوی که در آن شخص کاملا در رویا آزاد است و خودِ رویا به یک تجربه‌ای مبدل می‌شود که تقریبا از وضوح و شفافیت تکان دهنده‌ای برخوردار است.

وضوح و انعطاف‌پذیری ذهن که در رویا پرورش یافته بعد از مرگ در درون حالت میانی ادغام می‌شود. تجربه‌ی مرگ خیلی شبیه به ورود به رویا می‌باشد. امکان اینکه طی باردویِ حالت میانیِ بعد

از مرگ حضور داشته باشیم، آگاه بمانیم و همانطور که چشم‌اندازهای بعد از مرگ می‌آیند پریشان نشویم، به ظرفیت‌های پرورش‌یافته در یوگای رویا بستگی دارد. ما می‌گوییم که رویا یک محکی برای باردو است. این ادغام حالت رویا با حالت میانی است، باید درک کنیم که واکنش‌ها در پدیده‌ی رویا همانند واکنش‌های نسبت به پدیده‌ی باردو خواهند بود. دستاورد در این نقطه به پرورش وضوح در رویا بستگی دارد.

باردو این است که با نور روشن ادغام شد. این منظور از دستیابی به روشن‌ضمیری است. در مدت باردو، بهتر است تا در رابطه با پدیده‌هایی که بوجود می‌آیند از روی دوگانگی عمل نکنیم، بلکه درعوض در حضوری غیردوگانه باقی بمانیم، در آگاهی کامل بدون پریشانی. این ماندن در نور روشن است، اتحاد خلأ و آگاهی خالص. توانایی انجام این کار قبل از مرگ مرحله‌ی پایانی تمرین رویا است: وقتی تمرین‌کننده بطور کامل با نور روشن ادغام می‌شود، رویا متوقف می‌شود.

وقتی تجارب زمان بیداری‌مان به عنوان یک رویا دیده می‌شوند، حرص متوقف می‌شود. و وضوح بزرگتری که پرورش داده شده به طور طبیعی به درون رویای شب آورده می‌شود. وقتی وضوح پرورش داده شد و در رویا تثبیت شد، آن بعد در باردو آشکار می‌شود. وقتی یکی بطور کامل و از روی عدم‌دوگانگی در باردو آگاه باشد، رهایی دستیابی شده.

بکاربردن بی‌وقفه‌ی تمرین رویا باعث می‌شود نتایج در هر بُعد از زندگی‌مان آشکار شوند. نتیجه‌ی دستیابی کامل حاصل از تمرین، رهایی است. اگر نتایج تمرین در تجارب زندگی‌مان تغییری ایجاد نکنند، اگر یکی تنش و مزاحمت کمتری نداشته باشد، در این‌صورت باید موانع بررسی شده و مغلوب شوند و با آموزگار نیز باید مشورت شود. اگر هیچ تجربه‌ای از پیشرفت در مسیر وجود نداشته باشد، در این‌صورت نیت باید قوی‌تر شود. وقتی نشانه‌های پیشرفت ظاهر شدند، شادی کنید و به آنها اجازه

دهید انگیزه‌تان را تقویت کنند. با درک و تمرین، مطمئنا پیشرفت خواهد آمد.

بخش چهارم
خواب

این بخش شامل آشنایی با اساس اصطلاحات تنتره‌ای می‌باشد. برخلاف موضوعات اولیه‌ی یوگای خواب، این بخش که در باب یوگای خواب است در درجه‌ی اول خطاب به آنهایی است که یک تمرین‌کننده‌ی تنتره یا دزوگچن می‌باشند.

۱
خواب و به خواب رفتن

فرایند عادی خواب زمانی رخ می‌دهد که هوشیاری از حواس عقب می‌نشیند و ذهن خودش را در حواسپرتی می‌یابد، به تصاویر ذهنی و افکار می‌اندیشد تا اینکه در تاریکی حل می‌شود. بعد این عدم‌هوشیاری ادامه می‌یابد تا اینکه رویاها بروز کنند. وقتی رویاها آمدند، حسِ از خود از طریق رابطه‌ی دوگانه با تصاویر رویا بازسازی می‌شود تا اینکه دوره‌ی بعدی از عدم‌هوشیاری رخ دهد.

دوره‌های متناوب عدم‌هوشیاری و رویا یک روندی از خواب شبانه‌ی عادی می‌باشند.

خواب برای ما تیره و تاریک است چون ما هوشیاری‌مان را در آن از دست می‌دهیم. بنظر می‌رسد خالی از تجربه است چون ما آن را با ذهن ناخالص شناسایی می‌کنیم، که در مدت خواب متوقف می‌شود. ما دوره‌ای که در آن هویت‌های‌مان سقوط می‌کنند را "به خواب رفتن" می‌نامیم. ما در رویا هوشیاریم چون ذهنِ درحال حرکت فعال است،

باعث ظهور یک نفسِ رویا می‌شود که با آن شناسایی می‌شویم. هرچند در خواب خودِ ذاتی بروز نمی‌کند.

اگرچه ما خواب را به عنوان عدم‌هوشیاری تعریف می‌کنیم، اما تاریکی جزو ذات رویا نیست. با آگاهی خالص که اساس وجودمان است خوابی در کار نیست. وقتی با تیرگی‌ها، رویا، یا افکار، آلوده نشده‌ایم ذهنِ در حال حرکت درون ماهیت ذهن حل می‌شود؛ بعد بجای خواب جهالت، وضوح، آرامش، و سعادت می‌آیند. وقتی ما توانایی ماندن در آگاهی را پرورش دادیم درمی‌یابیم که خواب درخشان است. درخشندگی، نورِ روشن می‌باشد. آن سرشت حقیقی‌مان است.

همانطور که در فصول قبلی شرح داده شد، رویاها از روی نشانه‌های کارمایی می‌آیند. من از مقایسه‌ی نوری که از طریق دستگاه پخش فیلم به روی صفحه‌ی نمایش می‌تابد استفاده می‌کنم، که در آن نشانه‌های کارمایی عکس‌ها می‌باشند، آگاهی نوری است که آنها را روشن می‌کند، و رویاها نیز بر

اساس (*kunzi*) برنامه‌ریزی شده‌اند. در یوگای رویا وضوح در رابطه با تصاویر رویا پرورش می‌یابد. اما در یوگای خواب نه فیلمی وجود دارد و نه برنامه‌ای. یوگای خواب بدون تصویر است. تمرین این است که بطور مستقیم آگاهی را با آگاهی شناسایی کنیم، نور خودش را روشن می‌کند. یک درخشندگی که بدون تصاویر می‌باشد. بعد، وقتی ثبات در نور روشن پرورش داده شد، حتی تصاویر رویا نیز تمرین‌کننده را آشفته نخواهند کرد، و دوره‌ی رویا از خواب نیز در نورِ روشن رخ خواهد داد. بعد این رویاها به عنوان رویاهای نور روشن خوانده می‌شوند، که از رویاهای شفاف و واضح متفاوت می‌باشند. در رویاهای نور روشن، نور روشن، تیره و تاریک نیست.

ما به محض اینکه درمورد نور روشن، تصور یا اندیشه کنیم یا سعی کنیم آن را تجسم کنیم حس واقعی از آن را از دست می‌دهیم. در نور روشن نه موضوعی است و نه شیئی. اگر یک موضوعی در نور روشن شناسایی شود، در این‌صورت هیچ

ورودی‌ای به درون نور روشن نخواهد بود. درواقع، هیچ چیزی به درون نور روشن "وارد" نمی‌شود: نور روشن اساسی است که خودش را شناسایی می‌کند. نه "شما" وجود دارید و نه "آن". استفاده از زبانِ دوگانه برای توصیف عدم‌دوگانگی به پارادوکس منتهی می‌شود. تنها راه شناختن نور روشن این است که بطور مستقیم آن را تجربه کنیم.

۲
سه نوع خواب

خواب جهالت

خواب جهالت، که ما آن را "خواب عمیق" می‌خوانیم، یک تاریکی بزرگ است. آن حسی مثل هزاران سال تاریکی است، و حتی بیشتر: این ماهیت جهالت است، ریشه‌ی سمساره. مهم نیست چند شب خوابیده‌ایم، سی یا هفتاد سال، ما نمی‌توانیم به خواب پایان دهیم. جهالت معاش سمساره می‌باشد و همانند موجودات سمساره‌ای، وقتی ما در خواب جهالت فرو می‌رویم، زندگی سمساره‌ای‌مان تغذیه می‌شود. وجود سمساره‌ای‌مان تغذیه شده و قدرتمندتر می‌شود. این "جهالت بزرگ" است چون آن غیرقابل اندازه‌گیری است. ما خواب جهالت را به عنوان یک عدم‌وجود یا پوچی می‌بینیم که در آن هیچ حسی از خود و هوشیاری وجود ندارد. به یک روز طولانی و خسته‌کننده فکر کنید، با آب و هوای بارانی، یک شام سنگین، و در نتیجه خوابی که نه وضوح دارد و نه حسی از خود.

ما ناپدید می‌شویم. یک ظهور از جهالت در ذهن، خواب‌آلودگی یا سنگینی خواب است که ما را به سوی چنین عدم‌هوشیاری می‌کشاند.
جهالت ذاتی اصلی‌ترین دلیل خواب است. دلایل و شرایط ثانویه‌ی لازم برای ظهور آن به بدن و خستگی بدنی بستگی دارد.
خواب سمساره‌ای
دومین نوع از خواب، خواب سمساره‌ای است، خواب رویاها. خواب سمساره‌ای به عنوان "توهم بزرگ" خوانده می‌شود چون به نظر بی‌پایان می‌آید.
خواب سمساره‌ای شبیه این است که برای قدم زدن به مرکز یک شهر بزرگ برویم، جایی که همه‌چیز در آنجا وجود دارد: مردم یکدیگر را در آغوش گرفته‌اند، با هم دعوا می‌کنند، گفتگو می‌کنند، و یکدیگر را ترک می‌کنند؛ در میان‌شان گرسنه و ثروتمند وجود دارد؛ مردمی که تجارت می‌کنند و مردمی که از تجارت دزدی می‌کنند؛ مکان‌های زیبایی وجود دارد، مکان‌های خرابه، مکان‌های وحشتناک. در هر شهری می‌توان ظهوری از شش

قلمرو را یافت، و خواب سمساره‌ای شهر رویاهاست، یک قلمرو نامحدود از فعالیت‌های ذهنی که حاصل از نشانه‌های کارماییِ اعمال گذشته می‌باشد.
بی‌شباهت با خواب جهالت، که در آن ذهن ناخالص از عمل باز می‌ایستد، خواب سمساره‌ای به مشارکت ذهن ناخالص و احساسات منفی نیاز دارد.
درحالیکه این بدن است که ما را به خواب جهالت فرا می‌خواند، فعالیت‌های احساساتی دلیل اصلی رویا هستند. و دلایل ثانویه بر اساس حرص یا بیزاری می‌باشند.

خواب نورِ روشن

سومین نوع از خواب، خواب نور روشن است، که از طریق یوگای خواب درک می‌شود، که همان خواب نور روشن است. آن همچنین به عنوان خوابی روشن خوانده می‌شود. آن وقتی رخ می‌دهد که بدن در خواب است اما تمرین‌کننده نه در تاریکی گم شده و نه در رویاها است، بلکه در عوض در آگاهی خالص ساکن است.

در بیشتر متون نور روشن به عنوان وحدتی از خلأ و روشنی تعریف شده. آن آگاهی پاک و خالصی است که پایه‌ی فرد است. "روشن" به خلأ، مادر، پایه، *kunzhi* اشاره می‌کند. "نور" به وضوح، فرزند، ریگپا، آگاهی ذاتی خالص اشاره می‌کند. نور روشن ادراکی مستقیم از وحدت ریگپا و پایه‌ی آگاهی و خلأ است.

جهالت با یک اتاق تاریکی مقایسه می‌شود که در آن خوابیده‌اید. آگاهی یک چراغ در آن اتاق است. مهم نیست اتاق چه مدت در تاریکی بوده، یک ساعت یا میلیون‌ها سال، لحظه‌ای که چراغ آگاهی روشن می‌شود تمام اتاق را روشن می‌کند. در آن تابش، یک بودا وجود دارد، درمه‌کایه. شما آن درخشندگی هستید. شما نور روشن هستید؛ آن یک شیء نیست که آن را تجربه کنید یا اینکه یک حالت ذهنی باشد. وقتی آگاهی تابان در تاریکی سعادتمند، روشن و بی‌حرکت است، بدون مرجع، بدون قضاوت، بدون مرکز یا پیرامون، آن ریگپا است. این ماهیت ذهن است.

وقتی تفکر در آگاهی نه با حرص و نه با بیزاری مشاهده شد، آن از بین رفته. وقتی فکر – هدف از آگاهی – تجزیه و حل شد، مشاهده کننده یا موضوع نیز تجزیه می‌شود. در یک معنا، وقتی شیء تجزیه شد، آن در پایه حل می‌شود و وقتی موضوع تجزیه شد، آن در ریگپا حل می‌شود. این یک مثال پر مخاطره است که در آن یکی ممکن است فکر کند که دو چیز وجود دارد، پایه و ریگپا؛ که این یک درک اشتباه می‌باشد. اینها مثل آب و رطوبت جدایی‌ناپذیر هستند. اینها به عنوان دو جنبه از یک چیز واحد شرح داده شده‌اند تا در درک به ما کمک کنند، تا آموزه‌ها را به دوگانگی ظاهری موضوع و شیء ارتباط بدهند. اما حقیقت این است که هرگز هیچ شیء‌ای مجزا از یک موضوع وجود ندارد؛ تنها یک توهم از جدایی وجود دارد.

۳

تمرین خواب و تمرین رویا

تفاوت بین تمرین رویا و خواب تا حدی مشابه با تفاوت‌های آرامش پایدار (شی–نا) است که یا در آن یک شیء برای تمرکز استفاده می‌شود یا نه. بطور مشابه، در تمرین تنتره، از یوگای رویا برای تولید بدن الهی دیتی واسطه (ییدام) استفاده می‌شود، که هنوز در قلمرو موضوع و شیء قرار دارد، درحالیکه یوگای خواب، ذهن دیتی را پرورش می‌دهد، که آگاهی غیردوگانه‌ی خالص است. از یک نظر تمرین رویا یک تمرین ثانویه در دزوگچن است چون هنوز با چشم‌اندازها (آشکارسازی‌ها) و تصاویر سروکار دارد، درحالیکه در تمرین خواب نه موضوعی است و نه شیء‌ای بلکه تنها ریگپای عدم‌دوگانگی حضور دارد.

وقتی تمرین دزوگچن به یک مرید آموزش داده می‌شود، معمولا در اول تمرین‌ها با ویژگی‌ها آموخته می‌شود. تنها بعد از بدست آوردن ثبات است که تمرین بدون ویژگی‌ها آغاز می‌شود. این بخاطر

سبک غالب هوشیاری‌مان است که با ویژگی‌ها، اشیاء و موضوع سروکار دارد و با آن شناسایی می‌کند. چون ما دائما با فعالیت ذهنِ در حال حرکت شناخته می‌شویم، در آغازِ تمرین‌مان باید چیزی را برای متمرکز کردن ذهن روی آن داشته باشیم. اگر به ما گفته شده، "تنها فضا باش،" ذهن درحال حرکت نمی‌تواند آن را حس کند، زیرا چیزی برای نگه داشتن تمرکز روی آن وجود ندارد. این سعی می‌کند تا یک تصویری از خلأ را بوجود بیاورد تا با آن شناسایی شود، که تمرین نیست. اما اگر ما بگوییم که چیزی باید تجسم شود و بعد تجزیه (منحل) شود و غیره، ذهنِ درحال حرکت حس راحتی دارد، چون چیزی برای تفکر روی آن وجود دارد. ما از ذهن مفهومی و موضوعات آگاهی برای هدایت ذهن به آگاهی بدون ویژگی‌ها استفاده می‌کنیم، و تمرین‌مان باید در چنین مسیری قرار گیرد.

برای مثال به ما گفته شده تا بدن را تجسم کنیم که تجزیه می‌شود – این حس راحتی دارد،

می‌توانیم انجامش دهیم. بعد از تجزیه، یک لحظه وجود دارد که در آن چیزی برای تفکر روی آن وجود ندارد، و این وضعیتی را حاصل می‌کند که در آن تمرین‌کننده‌ی آماده شده می‌تواند ریگپا را شناسایی کند. این شبیه به شمارش معکوس از ده می‌باشد تا اینکه به صفر برسیم. در صفر دیگر چیزی وجود ندارد، آن tigleی فضای خالی است. شمارش معکوس تا خلأ مثل استفاده از تمرین با ویژگی‌هایی است که ما را بدون ویژگی‌ها به خلأ از تمرین می‌برد.

درواقع تمرین خواب شکلی ندارد، پس چیزی برای تمرکز هم وجود ندارد. تمرین و هدف یکی هستند: ساکن شدن در وحدت جدایی‌ناپذیر از وضوح و خلأ، فراسوی تفکیک دوگانه‌ی مشاهده کننده و مشاهده شونده. نه کیفیتی، نه بالا و پایینی، نه درون و برونی، نه زمان یا حد و مرزی. در کل هیچ نوع تمایزی نیست. چون چیزی وجود ندارد تا ذهن روی آن تمرکز کند یا روی آن تفکر کند (برخلاف یوگای رویا)، یوگای خواب سخت‌تر از یوگای رویا

می‌باشد. به دست آوردن وضوح در یک رویا یعنی رویا شناسایی شده؛ در اینجا شیء یا موضوع آگاهی است. اما در تمرین خواب، هیچ شیء و موضوعی وجود ندارد بلکه تنها شناخت غیردوگانه از آگاهی خالص، نور روشن، توسط خودِ آگاهی وجود دارد. هوشیاریِ حسی عمل نمی‌کند، پس ذهنی که به تجربیات حسی تکیه می‌کند نیز عمل نمی‌کند. نور روشن شبیه دیدن بدون یک چشم، یک شیء، یا یک بیننده است.

این نظیر چیزی است که در مرگ رخ می‌دهد: رهایی در اولین باردو، باردوی خلوص ازلی (*ka-dag*) نسبت به باردوی بعدی، باردوی نور روشن (*od-sal*) که در آن تصاویر ظاهر می‌شوند، سخت است. در زمان مرگ، یک لحظه‌ی انحلال کامل از تجربه‌ی غیرعینی (ذهنی) وجود دارد که مقدم‌تر از ظهور چشم‌اندازه‌های باردو است. در آن لحظه، هیچ خودی وجود ندارد، درست مثل زمانی که تجارب روزانه در خواب انحلال می‌یابند. ما از بین می‌رویم. و بعد رویاها در خواب بوجود می‌آیند،

یا تصاویر در باردو ظاهر می‌شوند، و همانطور که اینها مشاهده می‌شوند نیروی گرایشات کارمایی حسی یک خود را خلق می‌کنند که درحال تجربه‌ی رویا می‌باشد. دوباره در دوگانگی گرفتار می‌شویم، ما به رویای سمساره‌ای ادامه می‌دهیم مثل اینکه در باردو به سوی تولدمجدد پیش می‌رویم.

اگر ما در تمرین خواب موفق شویم، می‌توانیم در باردوی خلوص ازلی رهایی یابیم. اگر ما به یوگای خواب تحقق نبخشیده باشیم، با چشم‌اندازهای باردوی بعدی روبرو خواهیم شد، که در این حالت اگر به یوگای رویا تحقق بخشیده باشیم، به احتمال زیاد رهایی خواهیم یافت. اگر یوگای رویا را هم تمرین نکرده باشیم، به سرگردانی در سمساره ادامه خواهیم داد.

شما باید تصمیم بگیرید که کدامیک از این دو تمرین برای‌تان مناسب است. آموزه‌های دزوگچن همیشه روی اهمیت شناخت خودتان تاکید دارد، شناسایی قابلیت‌ها و موانع‌تان، و استفاده از این دانش برای تمرین در حالتی که بیشتر مفیدتر

خواهد بود. گفته شده، مردم کمی هستند که تمرین خواب برای‌شان از تمرین رویا آسان‌تر خواهد بود، پس من درکل به نوآموزان توسیه می‌کنم تا با تمرین رویا شروع کنند. اگر ذهن‌تان از حرص آزاد نیست، با یوگای رویا شروع کنید، که در آن ذهن می‌تواند در خودِ رویا آبدیده شود. بعد از اینکه ثبات در ریگپا پرورش یافت، تمرین خواب آسان‌تر می‌شود چون یک تجربه‌ی قوی از نداشتن حرص وجود دارد. دلیل دیگری که من در شروع، یوگای رویا را پیشنهاد می‌کنم این است که معمولا برای تمرین‌کننده بدست آوردن وضوح در خواب طولانی‌تر از رویا می‌باشد. تمرین برای یک مدت طولانی بدون نتایج آشکار ممکن است باعث دلسردی‌تان شود، که می‌تواند یک مانعی در مسیر باشد. یکبار که در هر یک از این یوگاها تجربه کسب کردید خوب است تا بطور منظم به تمرین ادامه دهید.

این دو یوگا نهایتا به یکدیگر منجر می‌شوند. وقتی تمرین رویا به حد کمال خود برسد، آگاهی

غیردوگانه از ریگپا در رویا آشکار خواهد شد. این منجر به رویاهای شفاف زیادی می‌شود و سرانجام به تجزیه‌ی رویاها در نور روشن ختم می‌شود. این نیز میوه‌ی تمرین خواب است. بطور معکوس، وقتی در یوگای خواب پیشرفت کردید، رویاها بطور خودکار شفاف خواهند شد و بطور خودبخود رویاهای شفاف به وجود می‌آیند. بعد همانطور که توضیح داده شد، می‌توان از این رویاهای شفاف برای توسعه‌ی انعطاف‌پذیری ذهن استفاده کرد.
موفقیت نهایی در هر یک از این دو تمرین نیازمند این است که جوهر خالص ریگپا شناسایی شده و در طی روز تثبیت شود.

بخش پنجم
تمرین یوگای خواب

۱

داکینی، سالگیه دو دالما

در *تنتره‌ی مادر* آمده که یک داکینی است که محافظ خواب مقدس می‌باشد. ایجاد ارتباط با وجود او کمک کننده می‌باشد، و همچنین ماهیت تمرین می‌باشد، بنابراین او می‌تواند ما را در انتقال از عدم‌هوشیاری به خوابی هوشیارانه راهنمایی کرده و تقدیس‌مان کند. نام او سالگیه دو دالما (*gsal-byed-gdos-bral-ma*) می‌باشد. که به عنوان "کسی که فراسوی مفهوم را روشن می‌کند" ترجمه می‌شود. او روشنایی مخفی درون تاریکی خواب است.

او در خودِ تمرین خواب بی‌شکل است، اما همانطور که به خواب می‌رویم به عنوان یک کره‌ای از نور، یک tigle نمایان می‌شود. بجای تجسم یک شکل شبیه سیلابها که در یوگای رویا استفاده می‌شود، نور تجسم می‌شود، چون ما در سطح انرژی هستیم، فراسوی شکل. ما سعی می‌کنیم تا همه‌ی تمایزاتی مثل درون و برون، خود و دیگری

را تجزیه کنیم. وقتی یک شکل را تجسم می‌کنیم، این عادت ذهن است تا به آن شکل به عنوان چیزی به غیراز خود فکر کند، و ما باید به فراسوی دوگانگی برویم. داکینی نماینده‌ای از نور روشن است. او همان چیزی است که ما در حالت خالص‌مان داریم: روشن و درخشان. ما در تمرین خواب، او می‌شویم.

وقتی ما با سالگیه دو دالما یک ارتباط را بوجود می‌آوریم، به عمیق‌ترین سرشت خودمان متصل می‌شویم. ما می‌توانیم با بخاطر آوردن او این ارتباط را بیشتر کنیم. در مدت روز او می‌تواند در منظر *سمبوگه‌کایه* تجسم شود: سفید خالص، درخشان، و زیبا. بدن نیمه‌شفاف او تماما از نور بوجود آمده. در دست راستش یک چاقوی خم را نگه داشته، و در دست چپش یک کاسه دارد که از جمجمه ساخته شده. او در مرکز قلب ساکن است، روی یک قرص ماه نشسته، که آن نیز روی یک قرص آفتاب قرار دارد، که آن نیز روی یک نیلوفر چهار برگ زیبا برنگ آبی قرار دارد. مثل گورویوگا، خودتان را

طوری تجسم کنید که در او حل می‌شوید، و او نیز در شما حل می‌شود، جوهر خودتان را با او ترکیب کنید تا یکی شوید.

هرجایی که هستید، او با شماست، در درون قلب‌تان است. وقتی می‌خورید، غذا را به او پیشکش کنید. وقتی می‌نوشید، آن نوشیدنی را به او پیشکش کنید. شما می‌توانید با او گفتگو کنید. اگر در یک فضایی هستید که در آن می‌توانید گوش کنید، اجازه دهید او با شما گفتگو کند. این به این معنی نیست که شما باید دیوانه شوید، بلکه می‌توانید از تجسم‌تان استفاده کنید. اگر شما کتبی را در باب دارما مطالعه کرده باشید و به گفتگوهایی در این باب گوش کرده باشید، او را تجسم کنید که به شما آموزه‌هایی را ارائه می‌کند که می‌دانید. اجازه دهید او بخاطرتان بیاورد تا حضورتان را حفظ کنید، و جهالت‌تان را از بین ببرید. ممکن نیست آموزگارتان همیشه وجود داشته باشد، و نه دوستان‌تان، اما داکینی هست. او را همراه همیشگی‌تان درنظر بگیرید و همچنین راهنمای تمرین‌تان. شما پی‌می‌برید که سرانجام

این ارتباط را درواقع حس خواهید کرد؛ او متضمن درک‌تان از دارما بوده و آن را در شما منعکس می‌کند. وقتی شما حضور او را بخاطر آوردید، اتاقی که در آن هستید بنظر خواهد رسید که درخشان‌تر است و ذهن‌تان به وضوح دست‌می‌یابد؛ او به شما می‌آموزد که درخشندگی و وضوحی که تجربه می‌کنید نور روشن وجودتان است. خودتان را آموزش دهید تا حتی احساسات قطعی ارتباط با او و آمدن احساسات منفی بطور خودبخود او را به خاطرتان بیاندازد؛ تله‌های آشفتگی و احساسات باعث خواهند شد تا شما به آگاهی‌تان برگردید مثل صدای زنگ یک معبد که نشان‌دهنده‌ی زمان تمرین است.

در این ارتباط با داکینی صداها نیز خیالی هستند، شما ممکن است بخواهید این را روانکاوی کنید. این حق شماست. شما می‌توانید به او به عنوان یک موجودی مجزا یا یک نمادی که از آن برای راهنماییِ قصد و ذهن‌تان استفاده می‌کنید، فکر کنید. در هر حالت، در سفر معنوی وقف و پایداری

دارایی‌هایی قدرتمند هستند. شما ممکن است این تمرین را با دیتی منتخب خودتان انجام دهید، یا با هر دیتی یا موجود روشن‌ضمیر دیگر؛ این تلاش خودتان است که تفاوتی را در تمرین‌تان سبب می‌شود، نه یک شکل یا تمثال بخصوص. اما همچنین خوب است تا بدانید که سالگیه دو دالما بخصوص با این تمرین در *تنتره‌ی مادر* ترکیب شده. تاریخ طولانی‌ای از تمرین‌کننده‌هایی وجود دارد که در تمرینات‌شان با شکل و انرژی او سروکار داشته‌اند، و با قدرت دودمان ارتباط برقرار کرده‌اند که این می‌تواند یک پشتیبان بزرگ باشد.

تجسم خیلی قدرتمند است، به اندازه‌ی کافی قوی است تا یکی را در تمام زندگی‌اش در رنج‌های سمساره گرفتار کند، و همچنین به اندازه‌ی کافی قوی است تا با یک داکینی واقعی ارتباط برقرار کند. اغلب تمرین‌کننده‌ها با دارما حس سفت و سختی دارند، اما اینطور نیست. دارما انعطاف‌پذیر بوده و ذهن باید از طریق آن به انعطاف دست‌یابد. این مسئولیت خودتان است تا دریابید چطور از دارما

برای پشتیبانی از ادراکات استفاده کنید. بجای اینکه فکر کنید که امروز چطور فردا خواهد شد، یا به جنگی که با رئیس‌تان دارید فکر کنید، مفید است تا حضور این داکینی زیبا را خلق کنید که تجسم بالاترین هدف از تمرین است. نقطه‌ی مهم این است تا برای دستیابی به هدف تمرین در خودتان نیت قدرتمندی را که نیاز است پرورش دهید و با سرشت حقیقی‌تان یک ارتباط برقرار کنید، که نماینده‌ای از داکینی است. اغلب به او دعا کنید تا خواب نور روشن داشته باشید. هر زمان که این کار را بکنید نیت‌تان قدرتمندتر خواهد شد.

در نهایت، شما با داکینی یکی می‌شوید، اما به این معنی نیست که شکل او را همانند تمرین تنتره تجسم کنید. این یعنی در سرشت ذهن‌تان باقی بمانید، در هر لحظه ریگپا باشید. ماندن در حالت طبیعی بهترین مقدمه و بهترین تمرین است.



سالگیه دو دالما

۲
تمرین مقدماتی

استرس و تنشی را که با خود به رخت خواب‌تان می‌برید در خواب نیز همراه‌تان خواهد بود. بنابراین اگر ممکن است ذهن‌تان را به ریگپا بیاورید. اگر نه، در این‌صورت ذهن‌تان را روی بدن‌تان بیاورید، به درون کانال مرکزی، به قلب. تمرینات مقدماتی‌ای که برای یوگای رویا پیشنهاد می‌شوند در یوگای خواب نیز صدق می‌کنند. در لاما، دیتی، و داکینی پناه ببرید، یا نُه تنفس پالاینده را انجام داده و گورویوگا را تمرین کنید. حداقل، به چیزهای خوب بیندیشید که باعث وقف و تمرین می‌شود، مثل تولید شفقت. هر کسی می‌تواند این را انجام دهد. همچنین دعا کنید تا خواب نور روشن داشته باشید. اگر تمرینات دیگری دارید که معمولا قبل از خواب انجام می‌دهید، می‌توانید به انجام آنها ادامه دهید. یک شمع کوچک یا نوری کوچک در مدت شب باعث می‌شود کمی هوشیاری ذهن‌تان را حفظ کنید. خوابیدن همراه با نور شمع یا چراغ حس

متفاوتی دارد، و این تفاوت می‌تواند در حفظ آگاهی‌تان کمک‌تان کند. اگر از شمع استفاده می‌کنید، مطمئن شوید تا باعث آتش سوزی نشود. نور نه تنها باعث حفظ آگاهی می‌شود، بلکه همچنین نماینده‌ی داکینی، سالگیه دو دالما می‌باشد. شفافیت و درخشندگی نور نسبت به دیگر پدیده‌های جهانِ شکل، به ماهیت او نزدیک‌تر است. وقتی چراغ روشن می‌شود، تجسم کنید که درخشندگی در اتاق، همان داکینی است که شما را با ماهیت خودش محصور کرده. اجازه دهید نور بیرونی به نور درونی‌تان متصل شود، به همان درخشندگی‌ای که هستید. ربط دادن تجربه‌ی نور در جهان فیزیکی به تمرین‌تان کمک کننده است؛ آن به ذهن قراردادی جهت می‌دهد، یک پشتیبان است، همانطور که در آگاهی خالص به سوی انحلال حرکت می‌کند. نور بیرونی می‌تواند یک پلی بین جهان مفهومی و تجربه‌ی مستقیم و غیرمفهومی بیشکل باشد.

در تمرین مقدماتی دیگر بعضی مواقع تمرین‌کننده برای یک، سه، یا حتی پنج روز نمی‌خوابد. این ذهن قراردادی را تخلیه می کند. بطور سنتی، این وقتی انجام می‌شود که تمرین‌کننده نزدیک استادش می‌باشد. بعد از سپری شدن این دوره‌ی بی‌خوابی، وقتی تمرین‌کننده سرانجام می‌خوابد، استاد طی شب تمرین‌کننده را بارها بیدار می کند و سوالاتی از او می‌پرسد: تو کجایی؟ آیا رویایی داشتی؟ آیا در خواب جهالت بودی؟

اگر میل دارید این تمرین را انجام دهید، از یک تمرین‌کننده‌ی با تجربه بخواهید همراهی‌تان کند. بعد از طی دوره‌ی نخوابیدن - بهتر است در اول فقط یک شب را نخوابید - ترتیبی دهید یک پیام دریافت کنید، اگر ممکن است، بدن را ریلکس کرده و کانالها را باز کنید. بعد آن تمرین‌کننده طی شب سه بار بیدارتان می کند و سوالات بالایی را از شما می‌پرسد. بعد از هر بیداری، تمرین پایینی (تمرین خواب) را انجام دهید، و دوباره بخوابید. بعضی مواقع ذهن قراردادی می‌تواند آنقدر خسته شود که آرام

گیرد. بعد یافتن خودتان در نور روشن آسان‌تر می‌شود.

۳
تمرین خواب

طی دوره‌ی بیداری در شب همانند تمرین رویا، چهار مرحله تمرین می‌شود. هرچند در یوگای خواب، همه‌ی چهار مرحله یکی می‌باشند.

همانطور که در فصل تمرین رویا ذکر شد در وضعیت شیر دراز بکشید: مرد در سمت راست و زن در سمت چپ. در مرکز قلب چهار گلبرگ نیلوفر را برنگ آبی تجسم کنید. در مرکز، داکینی سالگیه دو دالما وجود دارد، او را درخشان، و به عنوان حوزه‌ای / کره‌ای از نور خالص تجسم کنید، یک tigle شفاف مثل کریستال. tigle روشن و بی‌رنگ است، رنگ آبی گلبرگ‌ها را منعکس می‌کند و به رنگ آبی روشن در می‌آید. بطور کامل حضورتان را با درخشندگی tigle مخلوط کنید به حدی که شما نیز نور آبی درخشان شوید.

در هر یک از چهار برگ یک tigle وجود دارد، که با tigleی موجود در مرکز پنج تا می‌شوند. در جلو یک tigleی زرد است، که نشان دهنده‌ی شرق

است. در چپ‌تان یک tigleای سبز است که نماینده‌ی شمال است. در عقب یک tigleای قرمز که نماینده‌ی غرب است. و در راست‌تان یک tigleای آبی که نمایده‌ی جنوب است. این tigleها نماینده‌ی چهار داکینی هستند که در ذات درخشان‌شان تجسم شده‌اند، نور رنگارنگ. اشکال آنها را به غیراز کره‌های تابان تجسم نکنید. چهار tigle همانند همراهان سالگیه دو دالما هستند. حسی را در خود پرورش دهید که شما تحت محافظت آن داکینی‌ها محصور شده‌اید؛ سعی کنید درواقع این حضور محبت‌آمیز را حس کنید تا اینکه حس امن و ریلکسی داشته باشید.

به داکینی دعا کنید تا بجای داشتن رویاها یا خواب جهالت، خواب نور روشن داشته باشید. دعای قوی‌ای بکنید و خودتان را وقف او کنید. دعا در تقویت وقف و نیت‌تان کمک کننده خواهد بود.

بیش از اندازه تاکید در این نیست که یک نیت قوی بنیان و اساس تمرین است. پرورش وقف به شما در تمرکز و نفوذ به ابرهای جهالتی که جلوی

درخشندگی نور روشن را گرفته‌اند کمک خواهند کرد.

ورود به خواب

اگرچه تجربه‌ی به خواب رفتن پیوسته است، آن به پنج مرحله تقسیم می‌شود که در آوردن آگاهی‌تان به روند مورد نظر کمک کننده است. در جدول پایینی، ستون سمت راست قطع تدریجی از حس‌ها را نشان می‌دهد، تا اینکه یک "فقدان کامل از تصورات بصری" حاصل شود، که به معنی فقدان کاملی از تجارب حسی می‌باشد.

معمولا هویت یا شناسایی به جهان حسی بستگی دارد. همانطور که جهان در خواب انحلال می‌یابد، پشتیبان هوشیاری فرومی‌ریزد و در نتیجه "بخواب می‌رویم"، و به معنی این است که ما هوشیار نیستیم. همانطور که ارتباط‌مان با جهان خارج از بین می‌رود، یوگای خواب از tigle به عنوان پشتیبانی از هوشیاری استفاده می‌کند. مشابه با انحلال تدریجی تجارب حسی، تمرین‌کننده در ادامه، به پنج tigle متصل می‌شود، و بعد از اینکه

جهان خارج بطور کامل از بین رفت، موضوع در روشنایی غیردوگانه‌ی خالص از نور روشن حل می‌شود. حرکت از یک tigle به دیگری باید تا حد امکان به نرمی انجام شود تا پیوستگی حفظ شود.

مراحل توقف تعامل حسی			
تجربه حسی	Tigle		
	رنگ	جهت	مکان
۱) تصور	زرد	شرق	جلو
۲) کاهش تصور	سبز	شمال	چپ
۳) رو به زوال رفتن تصور	قرمز	غرب	عقب
۴) توقف تصورات	آبی	جنوب	راست
۵) فقدان تصور	آبی مایل به سفید	مرکز	مرکز

۱) بعد از اینکه در وضعیت مناسب دراز کشیدید، تجارب حسی هنوز وجود دارند: شما از طریق چشم‌های‌تان می‌بینید، می‌شنوید، تخت را حس می‌کنید، و غیره. این لحظه‌ی تصور است. خودِ قراردادی توسط تجارب حسی پشتیبانی می‌شود. شروع کنید تا به سوی هوشیاری خالصی که حاصل از پشتیبانیtigle می‌باشد حرکت کنید. اولین قدم این است که آگاهی‌تان را با tigle در روبروی‌تان که زیبا، نوری زرد و گرم است پیوند دهید که در آن ذهنِ مفهومی می‌تواند شروع به انحلال کند.

۲) وقتی چشمان‌تان را می‌بندید، ارتباط با جهان حسی شروع به کم شدن می‌کند. همانطور که این پشتیبان بیرونی گم می‌شود، آگاهی‌تان را به tigleی سبز در سمت چپ معطوف کنید. اجازه دهید هویت‌تان همراه با تجارب حسی کم شده و از بین بروند.

۳) سرانجام همانطور که بدن‌تان به خواب وارد می‌شود و همه‌ی ارتباط‌تان با حس‌های بدن‌تان از بین می‌روند، آگاهی بطور کامل با tigleی مرکزی که برنگ آبی مایل به سفید است پیوند می‌یابد. اگر تا به این نقطه موفق هستید، tigle درواقع به عنوان یک شیء از آگاهی‌تان نیست؛ شما یک نور آبی را تجسم نمی‌کنید و نه اینکه مکان آن را تجسم کنید. بلکه شما خودِ نور روشن هستید؛ شما طی خواب در این وضعیت ساکن هستید.

۳) همانطور که تجارب حسی بیشتر از بین می‌روند، آگاهی‌تان را روی tigleی قرمز منتقل کنید. روند به خواب رفتن مشابه است – نرم کردن و تیره کردن حس‌ها، از دست دادن تدریجی حس‌ها. در

حالت عادی همانطور که پشتیبانی‌های بیرونیِ هویت‌مان از بین می‌روند، شما خودتان را گم می‌کنید، اما حالا شما یادگرفته‌اید تا بدون هیچ پشتیبانی وجود داشته باشید.

۴) وقتی تجارب حسی تقریبا خاموش شدند، آگاهی‌تان را به tigleی آبی در سمت راست منتقل کنید. این دوره‌ای است که در آن همه‌ی تجارب حسی متوقف می‌شوند.

۵) سرانجام همانطور که بدن به خواب وارد می‌شود و همه‌ی ارتباط با حس‌های بدن‌تان از بین می‌روند، آگاهی بطور کامل با tigleی مرکزی آبی مایل به سفید پیوند می‌یابد. اگر تا به این نقطه موفق هستید، tigle درواقع به عنوان یک شیء از آگاهی‌تان نیست؛ شما یک نور آبی را تجسم نمی‌کنید و نه اینکه مکان آن را تجسم کنید. بلکه شما خودِ نور روشن هستید؛ شما طی خواب در این وضعیت ساکن هستید.

بدانید که این پنج مرحله به آشکارسازی‌های ذهنی و درونی اشاره نمی‌کنند، بلکه به توقف تدریجی

تجارب حسی‌تان مربوط هستند. معمولا، خواب‌رونده بطور ناآگاه از این روند گذر می‌کند؛ با این تمرین این روند را با آگاهی طی می‌کنید. در این روند نباید قدم‌ها بطور صریح مشخص شوند. همانطور که هوشیاری از حس‌ها کنار می‌کشد، به آگاهی اجازه دهید تا به نرمی از طریق tigleها گذر کند تا اینکه تنها آگاهی غیردوگانه باقی بماند – نور روشن از tigleی مرکزی باقی می‌ماند. این مثل این است که درحالیکه بدن بطور مارپیچ به خواب می‌رود شما نیز بطور مارپیچ به نور روشن وارد می‌شوید. بجای اینکه با تصمیم و قصد از یک tigle به دیگری بروید، و بجای اینکه سعی کنید تا این روند رخ دهد، به اراده‌تان اجازه دهید تا این روند را در یک تجربه آشکار کند.

اگر در میان تمرین بیدار شدید دوباره آن را شروع کنید. نیازی نیست تا در شکل تمرین به خودتان سخت بگیرید. و مهم نیست که این روند به کندی پیش برود یا سریع باشد. برای بعضی از مردم، به خواب رفتن طولانی است؛ دیگران بعد از اینکه چند

ثانیه سرشان را روی بالش می‌گذارند بخواب می‌روند. هر دو از طریق روند مشابه‌ای عبور می‌کنند. زیاد تحلیل نکنید که در کدام مرحله هستید یا اینکه در یک روند گیر کنید. تجسم تنها در آغاز یک پشتیبان برای آگاهی است. جوهر تمرین باید بدرستی درک شود و نباید خودتان را در جزئیات گم کنید.

من از تجربه‌ی خودم دریافتم که تمرین وقتی موثر است که tigleها در روندی دیگر تجسم می‌شوند. tigleی زرد را در جلو تجسم می‌کنید که نماینده‌ی زمین است؛ tigleی آبی در راست، نماینده‌ی آب؛ tigleی قرمز در عقب، نماینده‌ی آتش؛ tigleی سبز در چپ، نماینده‌ی هوا؛ و سرانجام tigleی آبی مایل به سفید در مرکز، نماینده‌ی فضا. این روند همانند روند مرگ است که طی آن عناصر بدن رو به انحطاط می‌روند. شما می‌توانید آزمایش کنید تا ببینید کدامیک برای شما بهتر جواب می‌دهد.

همانند تمرین رویا، بهتر است تا سه بار طی شب بیدار شوید، تقریبا به فاصله‌ی زمانی دوساعت. یکبار که تجربه به دست آوردید، می‌توانید بجای زمان بیداری از قبل تعیین شده، از بیداری طبیعی استفاده کنید. در هر بیداری همان تمرینات را انجام دهید. هر زمان که بیدار می‌شوید، تجارب خواب‌تان را آزمایش کنید تا بدانید در کدامیک بیدار و آگاه بودید: آیا همه‌ی آگاهی‌تان را از دست داده و به خواب جهالت فرو رفته بودید؟ آیا رویا می‌دیدید، و در خواب سمساره‌ای بودید؟ یا آیا در نور روشن بودید، در آگاهی غیردوگانه‌ی خالص بودید؟

۴
تیگله

تیگله تعریفات متعددی دارد، هر یک در زمینه‌های مختلف مناسب می‌باشند. در زمینه‌ی این تمرین آن یک کره‌ی کوچک و نورانی است که نشان‌دهنده‌ی کیفیات بخصوصی از هوشیاری می‌باشد یا در مورد تیگله‌ی مرکزی، آن نشان‌دهنده‌ی ریگپای خالص است. اگرچه در نهایت باید بدون نیاز به تکیه در چیزی به پایداری در آگاهی برسیم، تا زمانیکه این ظرفیت پرورش یابد نور، یک پشتیبان مفید است. نور درخشان و روشن است، و اگرچه آن در جهانِ شکل قرار دارد، اما از چیزهای قابل ادراک دیگر کمتر قابل توجه‌تر است. تجسم تیگله‌ها یک پل است، یک تکیه‌گاه مفید است تا اینکه حتی بتوان نور قابل درک را کنار گذاشت، تمرین‌کننده می‌تواند در آگاهی بدون تصویر و خالی بماند، در درخشندگی‌ای که جوهر نور است.

وقتی تیگله در روی چهار گلبرگ آبی نیلوفر در چاکرای قلب تجسم می‌شود، لزومی ندارد تا سعی

کنید مکان کاملا دقیق آن را تعیین کنید. آنچه که اهمیت دارد این است که مرکز بدن درناحیه‌ی قلب حس شود. برای یافتن مکان درست از آگاهی و تجسم استفاده کنید، مکانی که در آن یک تجربه‌ی واقعی اتفاق می‌افتد.

رنگهای تیگله بصورت تصادفی انتخاب نمی‌شوند. رنگ روی خصوصیات هوشیاری تاثیر دارد، و نورهای رنگارنگ به این منظور هستند تا کیفیات بخصوصی که با تمرین یکپارچه شده‌اند را بیرون بکشند، مثل تجسم چاکراهای مختلف، و شکل سیلابها که باعث پیشروی در یوگای رویا می‌شوند. همانطور که ما از یک تیگله به دیگری - زرد، سبز، قرمز، آبی - می‌رویم کیفیات متفاوت می‌توانند تجربه شوند به حدی که به خودمان اجازه می‌دهیم تا تفاوت‌ها را حس کنیم.

این یک تمرین دگرگونی نیست، که در آن ما هویت‌مان را دگرگون می‌کنیم؛ در یوگای خواب، هویت از ما گرفته شده. در آن برخلاف یک تمرین تنتره، نقطه‌ای برای تجسم وجود ندارد. اما ذهن

باید چیزی را برای نگه داشتن داشته باشد؛ اگر آن نور ندارد، به چیز دیگری چنگ خواهد انداخت.

قبل از اینکه تجربه‌ای از ریگپا داشته باشیم، سخت است تا تجسم کنیم که چطور می‌توانیم نه با یک موضوع و نه با تمرکز روی یک شیء آگاه باقی بمانیم. معمولا برای هوشیار بودن از یک شیء تمرکز نیاز است، که به معنی همان پشتیبان است. تمریناتی که در آن شیء یا هویت ذهنی تجزیه شده‌اند تمرین‌کننده را طوری آموزش می‌دهند تا همانطور که پشتیبانی‌های دوگانه‌ی هوشیاری رو به زوال می‌روند آگاه باقی بماند. این تمرینات ما را برای یوگای خواب آماده می‌کنند، اما مثل خودِ یوگای خواب نیستند. حتی "تمرین" یک پشتیبان است، و در یوگای خواب هیچ پشتیبان و تمرینی نیست.

۵

پیشرفت

معمولا وقتی کسی از یک مسیر آشنا عبور می‌کند، از زمان حال آگاهی ندارد. حتی درمدت یک رفت و آمد روزانه که بمدت ۴۵ دقیقه یا یک ساعت دوام دارد، درواقع هیچ چیزی با آگاهیِ قوی دیده نمی‌شود. راننده روی اتوماتیک است، در افکار مربوط به شغل یا در توهمات دیگری درباره‌ی یک تعطیلات یا نگرانی درباره‌ی صورت حساب‌ها یا طرح‌هایی برای خانواده‌ی خود گم می‌شود.

بعد او یک تمرین‌کننده می‌شود و تصمیم می‌گیرد تا آنجا که ممکن است در طی رانندگی به سمت خانه آگاه باقی بماند، تا از زمان به عنوان یک فرصت برای قدرتمندتر کردن ذهن برای تمرین استفاده کند. انجام این کار بدلیل شرطی شدن‌ها خیلی سخت است. ذهن بطور مکرر در جاهای دیگر شناور می‌شود. تمرین‌کننده آن (آگاهی) را برمی‌گرداند – تا فرمان اتومبیل را حس کند، رنگ علفهای دور مسیر را حس کند– اما این تنها برای

یک دقیقه به طول می‌انجامد و دوباره ذهن در جاهای دیگر پرسه می‌زند.

این در تمرین مدیتیشن نیز مشابه است. ذهن روی تصویر یک دیتی، یا یک حرفA، یا روی تنفس متمرکز می‌شود؛ یک دقیقه بعد از آن دوباره در جاهای دیگر به پرسه زنی مشغول می‌شود. ممکن است حتی سالها زمان نیاز باشد تا بتوان حضور و آگاهی را بطور پیوسته برای نیم ساعت حفظ کرد. وقتی تمرین رویا آغاز می‌شود، این نیز یک پیشرفت مشابه‌ای را دنبال می‌کند. بیشتر رویاها دوره‌هایی از حواسپرتی کامل هستند؛ رویا تقریبا بسرعت فراموش می‌شود. با تمرین، لحظات شفاف می‌آیند، بتدریج حضور شفاف و واضح طولانی می‌شوند. پیشرفت انجام شده، آن ملموس و قابل تشخیص است، اما به تلاش و قصدی قوی نیاز دارد.

در تمرین خواب پیشرفت اغلب بکندی صورت می‌گیرد. اما اگر، بعد از یک زمان طولانی از تمرین، پیشرفتی حاصل نشود – حضورتان در رویاها

افزایش نیافته، در زندگی‌تان تغییرات مثبت و قابل شناسایی‌ای رخ نداده – بهتر است تا در این وضعیت درجا نزنید. بلکه تمرینات پالایش را انجام دهید، تعهدات (*samaya*) شکسته‌تان را احیاء کنید، یا روی پرانا و انرژی بدن کار کنید. برای پاکسازی موانع، تمرینات دیگری نیز ممکن است نیاز باشد انجام شوند و این به عنوان یک اساس برای انجام یوگاهای رویا و خواب است.

تمرین‌کننده مثل یک درخت مو است که تنها در جایی می‌تواند رشد کند که پشتیبانی وجود داشته باشد. شرایط بیرونی در کیفیت زندگی تاثیر قوی‌ای دارند، بنابراین سعی کنید تا بجای کاستن تمرین، زمان‌تان را در محیط‌ها و با مردمی که پشتیبان تمرین‌تان هستند بگذرانید. خواندن کتبی درباره‌ی دارما، تمرین مدیتیشن با دیگران، گوش سپردن به آموزه‌ها، و تعامل با تمرین‌کننده‌های دیگر کمک کننده است. تمرین‌کننده‌ها در ارزیابی تمرین و نتایج آن مسئولیت دارند. اگر این‌گونه نباشد، ممکن

است سالها فکر کنند که پیشرفت در آنها بوجود آمده، اما اینطور نباشد.

۶
موانع

یوگای خواب تنها تمرینی برای خواب نیست. آن تمرینی از ماندن در آگاهی پیوسته‌ی غیردوگانه در سراسر چهار حالت بیداری، خواب، مدیتیشن، و مرگ است. بنابراین، موانعی که در پایین به آن اشاره شده درواقع یک مانع هستند یعنی دور شدن از نور روشن و رفتن به درون دوگانگی، تجربه‌ی سمساره‌ای. آن موانع اینها می‌باشند:

۱. از دست دادن حضور نور روشن طبیعی از روز وقتی که در اثر پدیده‌های ذهنی یا احساساتی پریشان می‌شویم.

۲. از دست دادن حضور نور روشن خواب وقتی که در اثر رویاها پریشان می‌شویم.

۳. از دست دادن حضور نور روشن سامادی (در مدت مدیتیشن) وقتی که در اثر افکار پریشان می‌شویم.

۴. از دست دادن حضور نور روشن مرگ وقتی که در اثر چشم‌اندازهای باردو (حالت میانی) پریشان

می‌شویم.

۱) *از دست دادن حضور نور روشن طبیعی از روز.*

مانعی که در زندگی زمان بیداری‌مان وجود دارد ظهوری بیرونی است. ما در تجارب و چشم‌اندازهای اشیاء حسی گم می‌شویم. یک صدا می‌آید و ما را با خود می‌برد، یک بو می‌آید و ما در یک رویای روزانه از نان تازه پخته‌شده گم می‌شویم، باد موهای‌مان را پریشان می‌کند و ما در آگاهی بدون مرکز از ریگپا گم می‌شویم. اگر در وضوح ریگپا بمانیم، تجربه متفاوت است. یک صدا می‌آید اما ما به سکوت متصل هستیم و حضورمان را گم نمی‌کنیم. یک چشم‌انداز جلوی‌مان ظاهر می‌شود اما ریشه‌ی ما در آرامش است و در ذهن تکان نخوردنی‌مان می‌مانیم. راه چیرگی بر موانعِ آشکارسازی‌های بیرونی این است که در نور روشن طبیعی پایداری را پرورش دهیم.

نور روشن طبیعی، نور روشن از روز است، همانند نور روشن شب. با دانستن نور روشن از روز ما می‌توانیم نور روشن را در مدت شب نیز بیابیم.

تمرین، نور روشن طبیعی زمانی بیداری را به نور روشن خواب و نور روشن سامادی متصل می‌کند، تا اینکه ما بطور پیوسته در ریگپای خالص ساکن شویم.

۲) *از دست دادن حضور نور روشن خواب*. مانعِ درک نور روشن خواب، رویا است. وقتی یک رویا می‌آید، ما نسبت به آن با ذهن دوگانه‌مان واکنش نشان می‌دهیم و در داستان رویا به یک موضوع تبدیل می‌شویم. این با اولین مانع مشابه است، اما حالا بجای اینکه بیرونی باشد درونی است. ما می‌گوییم تصاویر، نور روشن را کدر کرده‌اند؛ هرچند، این رویا نیست که درواقع وضوح را کدر کرده، بلکه این ما هستیم که از وضوح پریشان شده‌ایم. به همین جهت، در آغاز تمرین، ما دعا می‌کنیم تا نه به خواب جهالت برویم و نه به خواب رویا. وقتی به پایداری رسیدیم، رویا دیگر مزاحم‌مان نمی‌شود و نتیجه، رویای نور روشن است.

۳) *از دست دادن حضور نور روشن سامادی*. نور روشن سامادی نور روشن مدیتیتیو (تفکری) یا نور

روشن هوشیاری است. این در مدت تمرین مدیتیشن ریگپا است. در اوایل تمرین، افکار مانع نور روشن سامادی هستند. وقتی طی تمرین، پایداری در ریگپا پرورش داده شد، در این‌صورت ما می‌توانیم یاد بگیریم تا فکر را با ریگپا یکپارچه کنیم. تا آن موقع، وقتی یک فکر می‌آید ما به آن می‌چسبیم یا می‌خواهیم آن را به زور از خودمان دور کنیم و از ریگپا پریشان می‌شویم.

این نباید به عنوان یک نشانه‌ای درنظر گرفته شود که نور روشن مدیتیشن تنها بعد از سالها تمرین به دست می‌آید. لحظاتی در زندگی وجود دارند که در آن نور روشن طبیعی می‌تواند یافته شود؛ در حقیقت آن می‌تواند در هر لحظه‌ای یافته شود. کلید این است که خواه ناخواه بتوانید آن را شناسایی کنید.

۴) *از دست دادن حضور نور روشن مرگ.* نور روشن مرگ توست چشم‌اندازهای باردو تیره می‌شود. وقتی ما تحت چشم‌اندازهایی که بعد از مرگ در باردو ظاهر می‌شوند آشفته می‌شویم و به درون رابطه‌ی دوگانه با آنها وارد می‌شویم وضوح ریگپا از بین

می‌رود. مثل سه مانع دیگر، اما اگر در نور روشن به اندازه‌ی کافی پایداری وجود داشته باشد، اینچنین نمی‌شود.
لازم نیست باردو، نور روشن مرگ را تیره کند. لازم نیست افکار، نور روشن سامادی را تیره کنند. لازم نیست رویا، نور روشن خواب را تیره کند. لازم نیست اشیاء بیرونی، نور روشن طبیعی را تیره کنند. اگر ما تحت این چهار آلودگی واقع شدیم، از سمساره عبور نخواهیم کرد؛ تنها دوباره در تله‌های سمساره‌ای گرفتار می‌شویم. با تحقق به تمرینات رویا و خواب، خواهیم دانست تا چطور این تیرگی‌ها را به مسیر مبدل کنیم.
تمرین خواب تنها برای خواب نیست، بلکه تمرینی است که همه‌ی لحظات – بیداری و خواب، رویا دیدن و باردو – را با نور روشن یکپارچه می‌کند. وقتی این انجام شد، نتیجه رهایی است. تجارب عرفانی و درون‌بینی، بعلاوه‌ی همه‌ی افکار، احساسات، و مشاهدات، می‌تواند درون حضور ریگپا بوجود آیند. وقتی اینگونه است، به آنها اجازه دهید

تا بطور خودبخود خودشان را رها کنند، در خلأ تجزیه شوند، و هیچ نشانه‌ی کارمایی را از خود بجا نگذارند. پس از آن هر تجربه‌ای که می‌آید، مستقیم، بلافاصله، روشن، و واقعیت است.

۷
تمرینات پشتیبان

در پایین توضیحات کوتاهی از تمرینات وجود دارد، بیشترشان توسیه‌هایی از تنتره‌ی مادر می‌باشند، که پشتیبان تمرین اصلی خواب هستند.

استاد

برای پشتیبانی از تمرین خواب، نسبت به سرشت حقیقی‌تان وقفی قوی داشته باشید. تجسم کنید که استاد در تاج سرتان است و با او ارتباط برقرار کرده و به او وقفی قوی داشته باشید. ارتباط با استاد می‌تواند خیلی خالص باشد بر اساس وقفی خالص. وقتی شما استاد را تجسم می‌کنید، به فراسوی صرفا تجسم یک تصویر بروید: وقفی قوی تولید کنید و درواقع حضور استاد را حس کنید. با خلوص و قدرت دعا کنید. بعد استاد به نور مبدل شده و از طریق تاج سرتان به درون بدن‌تان رفته و در قلب‌تان وارد می‌شود. تجسم کنید که استاد در آنجا در مرکز قلب‌تان ساکن شده، بعد بخوابید.

نزدیکی‌ای که نسبت به استاد حس می‌کنید درواقع نزدیکی‌ای است که نسبت به سرشت حقیقی خودتان دارید. این پشتیبانی لاما می‌باشد.

داکینی

در یک نیلوفر تابان واقع در قلب، که روی آن یک قرص خورشید وجود دارد، داکینی سالگیه دو دالما نشسته. او روشن، شفاف، و درخشان است، مثل یک نور درخشان. حضور او را بطور قوی حس کنید، توجه و شفقت او را حس کنید. او از شما محافظت می‌کند، کمک‌تان می‌کند، هدایت‌تان می‌کند. او دوستی است که می‌توانید از سمیم قلب به او اعتماد کنید. او جوهر نور روشن، هدف‌تان و روشن‌ضمیری است. نسبت به او از خودتان محبت تولید کنید، و به او احترام گذاشته و اطمینان داشته باشید. او روشنایی‌ای است که با ادراک می‌آید. روی او تمرکز کنید و برای او دعا کنید، و بعد بخوابید.

رفتار

به یک جای ساکت بروید جایی که آنجا کسی نباشد. بدن‌تان را با خاکستر بپوشانید. سنگین‌ترین

غذاها را بخورید تا کمک‌تان کند تا بر اختلالات باد درون بدن‌تان چیره شوید. بعد به تندی به اطراف بپرید، به طور کامل هر آنچه را که در درون‌تان است را بیان کنید، اجازه دهید هر انسداد یا آشفتگی‌ای که وجود دارد از بدن‌تان بیرون برود. هیچ کسی در آنجا نباشد، بنابراین اگر نیاز است هر چه که دارید را بیرون بریزید. اجازه دهید این تخلیه‌ی هیجانی، درون‌تان را پاک کرده و ریلکس‌تان کند. همه‌ی تنش‌های‌تان را بیرون بریزید. با اشتیاق بزرگ به استاد، ییدام، داکینی و درخت‌پناه دعا کنید؛ بطور قوی دعا کنید، بخواهید تا نور روشن را تجربه کنید. بعد درون آن تجربه‌ی آگاهی بخوابید.

دعا

اگر نور روشن روز، مدیتیشن، و خواب را تجربه نکرده‌اید، بارها و بارها دعا کنید تا این نتایج را بدست بیاورید. ما بسادگی قدرت آرزو و دعا را از یاد می‌بریم. ما فکر می‌کنیم که دعا باید چیزی خارق‌العاده باشد و به قدرت‌های باورنکردنی‌ای

مربوط است که ما فاقد آنیم، اما اینطور نیست.

نقطه‌ی مهم این است که بطور قوی نیت و آرزوی دعا را حس کنید، و قلب‌تان را روی آن قرار دهید. شاید در ابتدا وقتی مردم در آرزوی یک شب یا صبح، یا خواب خوب دیگری هستند، در واژگان‌شان کمی قدرت یا کمی حس وجود داشته باشد. حالا اینها تنها سخنان همیشگی هستند که ما بطور خودکار با احساسات یا معنی کمی بیان می‌کنیم. همان کلمات استفاده شده‌اند، آنها در همان تُن گفته می‌شوند، اما قدرتی ندارند. دقت کنید تا به این نحو دعا نکنید. بدانید که دعا قدرت دارد اما قدرت آن در کلمات نیست؛ در حسی‌ای است که در دعا کردن دارید. نیت خالص را در خود پرورش دهید، آن را قوی کرده، و به دعا اضافه کنید.

انحلال

انجام این تمرین می‌آموزد تا چطور باید تمرکز کنیم. تمرین با نور و مشاهده کننده‌ی نور آغاز می‌شود، اما نیت متحد کردن این دو است.

بطور کامل راحت باشید. چشمان‌تان را ببندید برای شروع، یک tigleی آبی مایل به سفید را به اندازه‌ی انگشت شست‌تان در مرکز قلب تجسم کنید. کم‌کم اجازه دهید آن توسعه یابد و بزرگتر شود. دیدن نور tigle خوب است اما مهمتر این است که آن را حس کنید. اجازه دهید نور از قلب‌تان بتابد. مثل یک نور آبی زیبا که به بیرون می‌تابد، و در تماس با هرچیزی آن را منحل می‌کند. اتاقی را که در آن هستید، خانه، شهر، منطقه و کشورتان را منحل کنید. هر بخشی از جهان را، سیستم خورشیدی، تمام عالم را منحل کنید. هر نقطه‌ای که ذهن با آن تماس می‌یابد – چه یک مکان، شخص، چیز، افکار، تصویر، یا احساسات – منحل کنید. سه قلمرو میل، شکل، و بی‌شکل منحل می‌شوند. وقتی هرچیز بیرونی‌ای در درون نور تجزیه شد، بعد اجازه دهید نور به سوی شما بیاید. اجازه دهید آن بدن‌تان را حل کند، پس بدن‌تان به نور آبی تبدیل می‌شود و با نور آبی اطراف‌تان ادغام می‌شود. بعد ذهن‌تان را منحل کنید – هر فکر، هر

رویداد ذهنی را. همه‌ی مشکلات در زندگی‌تان انحلال می‌یابند. با نور ادغام شوید. خودِ نور شوید. حالا دیگر هیچ درون و برونی وجود ندارد، و نه شمایی. دیگر هیچ حسی از جهان مادی یا خود وجود ندارد. تنها در فضای قلب درخشندگی وجود دارد، که حالا به فضایی فراگیر مبدل شده. هنوز تجارب بروز می‌کنند، اما به هر آنچه که بروز می‌کند اجازه دهید تا بطور خودبخود در نور آبی انحلال یابد. اجازه دهید این بدون تلاش رخ دهد. تنها نور است. بعد کم‌کم حتی نور را در درون فضا منحل کنید.

شما باید در خواب در این حالت بمانید.

انبساط و انقباض

این یک تمرین مشابه است اما تمرینی رسمی‌تر است و هدفش پشتیبانی از یوگای خواب است. با بازدم‌تان هزاران *HUNG* آبی را تجسم کنید که از هر دو سوراخ بینی‌تان بیرون می‌آیند. اینها از قلب‌تان نشأت گرفته‌اند و از طریق کانالها عبور کرده و با نفس از سوراخ‌های بینی بیرون می‌آیند.

همانطور که اینها منتشر می‌شوند، همه‌ی فضا و بُعدها را دربر می‌گیرند، با هر چیزی که روبرو می‌شوند آن را منحل می‌کنند. درخشندگی‌شان همه‌ی فضا را روشن می‌کند. با تنفس، نورِ *HUNG*ها برمی‌گردند، و بدن و ذهن را روشن و منحل می‌کنند، تا اینکه دیگر هیچ درون و برونی وجود نداشته باشد. این تجسم را تازمانی انجام دهید که تنها نور منبسط و منقبض شده‌ی *HUNG* وجود داشته باشد. درون این نور حل شوید، و در حالت غیردوگانه بمانید. این تمرین را به تعداد ۲۱ تنفس انجام دهید، یا اگر می‌توانید بیشتر انجام دهید. در مدت روز هر زمان که ممکن است این تمرین را انجام دهید.

ذهن حیله‌گر است. اصلی‌ترین حیله‌ی ذهن این است که خودش را به عنوان موضوع شناسایی می‌کند و بعد هر چیز دیگری را از آن موضوع جدا می‌کند. در این تمرین هرچیزی که بیرون از شما مشاهده می‌شود در بازدم انحلال می‌یابد. مشاهده کننده در تنفس حل می‌شود. هم درون و هم برون

درخشنده و روشن می‌شوند و با یکدیگر ادغام می‌یابند، جدایی‌ناپذیر می‌شوند. هروقت ذهن یک دری را برای فرار به درون آشفتگی‌ها می‌یابد، اجازه دهید آگاهی‌تان به دنبال *HUNG*های آبی باشد. وقتی ذهن به یک شیء رسید، آن شیء در نور حل می‌شود. وقتی ذهن برگشت و در خود به عنوان یک موضوع تثبیت شد، بعد این را نیز حل کنید. سرانجام حتی حس سفتی، حسی از اینجا و آنجا، شیء و موضوع، چیزها یا نهادها نیز می‌توانند حل شوند.

ما بطور کلی به این نوع از تمرین به عنوان یک کمک در بوجود آوردن تجربه‌ی نور روشن فکر می‌کنیم.



سیلاب HUNG تبتی

۸
یکپارچه‌سازی

یکبار که ریگپا شناخته شد، همه‌ی زندگی با آن یکپارچه می‌شود. این عملکرد تمرین است. زندگی به شکل‌پذیری نیاز دارد؛ اگر ما به آن شکل ندهیم، آن شکلی که با کارما دیکته خواهد شد را انتخاب می‌کند، که ممکن است آن را زیاد دوست نداشته باشیم. همانطور که تمرین بطور فزاینده‌ای با زندگی ادغام می‌شود، تغییرات مثبت زیادی رخ خواهند داد.

یکپارچه سازی نورِ روشن با سه سم

نور روشن باید با سه سم ادغام شود. سه سم اینها هستند: جهالت، میل و آرزو، و نفرت.

یوگای خواب در اول به این منظور استفاده می‌شود تا جهالت را با نور روشن یکپارچه کند.

یکپارچه‌سازی میل با نور روشن شبیه این است که نور روشن را در خواب کشف کنیم. وقتی ما در تیرگی خواب گم می‌شویم، نور روشن از ما مخفی است. وقتی در میل گم می‌شویم نیز سرشت حقیقی‌مان تیره است، اما درحالیکه خوابِ جهالت

هرچیزی را حتی حس از خود را به طور کامل تیره می‌کند، میل نیز ریگپا را در وضعیت‌های بخصوصی تیره می‌کند. خود "خواستن" یک نوع انقباض هوشیاری است و حاصل از حس فقدانی است که تا زمانیکه در سرشت واقعی‌مان ساکن نشده‌ایم، بروز می‌کند. اگرچه خالص‌ترین آرزو اشتیاقی برای تمامیت و کمال ادراک کامل از ریگپا است، اما چون ما بطور مستقیم سرشت ذهن‌مان را نمی‌شناسیم، میل‌مان به چیزهای دیگر وابسته می‌شود.

اگر ما بجای اینکه روی موضوع میل‌مان متمرکز شویم بطور مستقیم میل را مشاهده کنیم، میل انحلال می‌یابد. و اگر بتوانیم در حضور خالص ساکن شویم، میل، موضوع میل، و شیء میل همه‌شان درون جوهر خالی حل خواهند شد، و نور روشن را آشکار می‌کنند.

ما همچنین می‌توانیم از رضایت موقت میل به عنوان ابزاری از تمرین استفاده کنیم. در اتحاد بین خلأ و وضوح شادی وجود دارد. در پیکر نگاری تبتی

این نماینده‌ی *yab yum* است، اشکالی از اتحاد دیتی‌های موئنث و مذکر. این اشکال نشان‌دهنده‌ی اتحاد غیردوگانه از خِرد و روش هستند، خلأ و وضوح، کونزی و ریگپا. لذت اتحاد در هر وحدت از دوگانگی‌های آشکار حضور دارد، که شامل موضوع میل و شیء میل می‌باشد. در حال حاضر وقتی یک میل ارضاء می‌شود، میل متوقف شده و دوگانگی آشکار بین موضوع میل و شیء میل فرو می‌ریزند. اگرچه، نیروی عادات کارمایی‌مان معمولا ما را به لحظه‌ی بعدی از دوگانگی می‌برند، این در تجربه‌مان یک شکاف ایجاد می‌کند، بجای اینکه تجربه‌ای از ریگپا باشد، تقریبا مثل یک بیهوشی است، و وقتی این خصوصیت فرو می‌ریزد، اساس، کونزی، آنجاست، ظاهر شده.

برای مثال یک تمرین از اتحاد جنسی بین زن و مرد وجود دارد. معمولا تجربه‌مان از ارگاسم یکی از خوش آیندترین خیال پردازی‌هاست، تقریبا ناهوشیاریانه می‌باشد، یک خستگی میل و بیقراری‌ای که از طریق ارضای میل می‌آید. اما ما

می‌توانیم بجای اینکه گم شویم، این سعادت را با آگاهی یکپارچه کنیم، اگر ما بتوانیم بدون اینکه تجربه را به یک موضوعی که مشاهده می‌شود و تجربه‌ای که در حال مشاهده است، تقسیم کنیم، با آگاهی کامل بمانیم، می‌توانیم از وضعیت برای یافتن چیزی مقدس استفاده کنیم. ذهنِ درحال حرکت برای یک لحظه رها می‌شود و پایه‌ی خالی‌اش را آشکار می‌کند؛ با یکپارچگی آن لحظه با آگاهی، ما یکپارچگی خلأ و سعادتی را داریم که بخصوص در آموزه‌های تنتره‌ای گفته شده.
چنین وضعیت‌هایی که در آن ما معمولا خودمان را گم می‌کنیم زیاد هستند اما می‌توانیم در عوض گم شدن، سرشت حقیقی‌مان را بیابیم. ما نباید خودمان را تنها در ارگاسم یا لذت شدید گم کنیم. ما حتی در لذت‌های کوچک حضورمان را از دست می‌دهیم و در آن احساس یا اشیاء لذت گیر می‌کنیم. در عوض ما می‌توانیم خودمان را طوری آموزش دهیم تا خودِ لذت یادآوری برای داشتن آگاهی کامل باشد، آگاهی‌مان را به لحظه‌ی حال، به بدن، به حس‌ها

بیاوریم و آشفتگی را از خودمان دور کنیم. این یک راه برای یکپارچه‌سازی میل با نور روشن است. و این تنها به طبقه‌ی خاصی از تجربه محدود نمی‌شود؛ این می‌تواند در هر وضعیت دوگانه‌ای که در آن موضوع و شیء وجود دارند انجام شود. وقتی لذت به عنوان یک دری برای تمرین استفاده می‌شود، لذت گم نمی‌شود؛ ما به ضد لذت نیازی نداریم. وقتی موضوع و شیء در نور روشن حل شد، در این‌صورت اتحاد خلأ و وضوح تجربه می‌شود و شادی وجود دارد.

رویکرد در مورد نفرت یا بیزاری مشابه است. اگر ما بجای اینکه خشمگین شویم یا تحت نفوذ آن واقع شویم، خشم را مشاهده کنیم، بعد دیگر خشم در رابطه با آن شیء موردنظر متوقف‌شده و در خلأ حل می‌شود. اگر حضور در خلأ حفظ شود، در این‌صورت موضوع نیز تجزیه می‌شود. حضور در آن فضای خالی، نور روشن است.

"مشاهده در حضور خالص" به معنی این نیست که ما خشمگین باقی مانده و خشم را مشاهده می‌کنیم،

بلکه این است که ما ریگپا هستیم، فضایی که در آن خشم رخ داده. وقتی آن را در این وضعیت مشاهده می‌کنید، خشم در جوهر خلأ حل می‌شود. جایی که آن حل شده فضا است. این روشن است. اما هنوز آگاهی و حضور وجود دارد. این نور است. این خلأ و حضور با خشم یکپارچه شده چون خشم دیگر نور روشن را تیره نمی‌کند. اگر ما در این راه به افکار بنگریم، و اگر مشاهده کننده و موضوع مشاهده شده هر دو ناپدید شدند، در این‌صورت یک تجربه‌ای از ریگپا وجود دارد.

دزوگچن پیچیده نیست. در متون دزوگچن اغلب چنین عباراتی وجود دارد، "من آنقدر ساده‌ام که نمی‌توانید مرا بفهمید. من آنقدر به شما نزدیک هستم که نمی‌توانید مرا ببینید." وقتی ما به دوردست‌ها نگاه می‌کنیم، آگاهی‌مان را نسبت به چیزهایی که دوربرمان هستند از دست می‌دهیم. وقتی به آینده می‌نگریم، حال را از یاد می‌بریم. این در هر بُعد از تجربه رخ می‌دهد.

تبتی‌ها گفته‌ای دارند: "هر چه بیشتر خرد حضور داشته باشد، افکار کمتر وجود خواهند داشت." این یک روند دو راهه را پیشنهاد می‌کند. همانطور که تمرین روشن‌تر شده و تثبیت شد، افکار کمتر تجارب را تحت‌تاثیر قرار خواهند داد. بعضی از مردم از این می‌ترسند، می‌ترسند که اگر مثلا خشم را رها کنند، دیگر نمی‌توانند درست و غلط را در جهان شناسایی کنند، مثل اینکه آنها برای داشتن انگیزه به خشم نیاز دارند. اما این نیاز درست نیست. به عنوان تمرین‌کننده، حس مسئولیت برای زندگی‌های نسبی‌مان مهم است. وقتی چیزهای بدی رخ می‌دهند، باید به آنها توجه کنیم؛ وقتی چیزی اشتباه است، باید آن را شناسایی کنیم. اما اگر چیز اشتباهی را نبینیم، نیازی نیست به جستجوی آن بپردازیم. در عوض در حالت طبیعی باقی بمانید. اگر خشمگین باشیم، باید روی آن کار کنیم. اما اگر خشمگین نیستیم، هیچ چیز مهمی را از دست نداده‌ایم.

من با مردم زیادی ملاقات داشته‌ام که گفته‌اند تمرین‌کننده‌ی دزوگچن هستند و یکپارچه هستند. یک گفته تبتی دیگری نیز می‌گوید: "وقتی من به بالای یک سراشیبی و مکانهای دشوار واقع در مرز بین تبت و نپال می‌روم، به سه‌گوهر پناه می‌برم. وقتی به دهکده‌ی زیبای پرگل برمی‌گردم، آواز می‌خوانم." وقتی اوضاع عالی است گفتن اینکه ما یکپارچه هستیم آسان است. اما وقتی یک بحران احساساتی بروز می‌کند لحظه‌ی آزمایش واقعی فرا رسیده؛ در این لحظه آیا یک تمرین‌کننده‌ی دزوگچن هستیم یا نه؟ تمرین دزوگچن دقیق است. ما می‌توانیم این را در خودمان کشف کنیم که آیا یکپارچه‌ایم یا نه، واکنش‌مان نسبت به وضعیت موجود چیست. وقتی شریک‌مان ترک‌مان می‌کند، شریکی که عزیزمان بود، در این‌صورت آن کلمات زیبای یکپارچگی کجا هستند؟ ما درد را تجربه می‌کنیم؛ و حتی این نیز باید یکپارچه شود.

یکپارچه شدن با چرخه‌های زمان

بطور سنتی، در مورد یک تمرین از دیدگاه‌های مدیتیشن و رفتار بحث می‌شود. این بخش درباره‌ی رفتار است. رفتاری که توصیف شده‌اند، به یگانگی بیرونی، درونی و رازآمیز مربوط هستند.

بطور کلی ما در طول روز انرژی و حضورمان را از دست می‌دهیم. درعوض، با این تمرین یاد می‌گیریم تا از رویداد زمان برای داشتن یک تجربه‌ی پایدارتری از نور روشن استفاده کنیم.

اتحاد بیرونی: یگانگی نور روشن با چرخه روز و شب

به منظور تمرین، چرخه‌ی بیست و چهار ساعته‌ی روز و شب به دوره‌هایی تقسیم می‌شود که می‌تواند به عنوان پشتیبانی در پرورش پیوستگی در نور روشن از حضور خالص باشد. مردم در گذشته به دنبال برنامه‌ی طبیعی چرخه‌ی روز و شب بودند، اما این دیگر درست نیست. اگر برنامه‌تان متفاوت است – برای مثال شاید شما در شب کار می‌کنید – در این‌صورت آموزه‌ها را با وضعیت خودتان مطابقت دهید. اگرچه از نظر انرژی زمان روز بر ما تاثیر

می‌گذارد، نیازی به باور این وجود ندارد که موقعیت خورشید تعیین‌کننده‌ی تجاربی است که در آموزه‌ها توصیف شده. در عوض درباره‌ی این زمانهای روز به عنوان استعاره‌هایی برای فرایندهای دورنی فکر کنید. در تنتره‌ی مادر چهار دوره چنین برچسب گذاری شده:

۱. انحطاط پدیده‌ها در پایه

۲. هوشیاری به *نیروانه* می‌رسد

۳. طلوع آگاهی ذاتی در هوشیاری

۴. تساوی دو حقیقت در مدت زمان بیداری

۱. *انحطاط پدیده‌ها در پایه*. اولین دوره به عنوان زمانی بین غروب و رفتن به رخت خواب است (شب). طی این مدت، همه‌چیز به نظر تاریک‌تر می‌رسند. اشیاء حسی ناواضح شده و تجربه‌های حسی نیز کاهش می‌یابند. قدرت اعضای حسی درونی کاهش می‌یابند. *تنتره‌ی مادر* از استعاره‌ی روخانه‌های کوچک زیادی استفاده می‌کند که به درون اقیانوس می‌ریزند: پدیده‌های بیرونی، حس‌ها، خودِ قراردادی، افکار، احساسات، و هوشیاری با

خواب به سوی انحلال پیش می‌روند، به پایه می‌رسند.
شما در شب می‌توانید برای تجربه‌ی این روند از تجسم استفاده کنید. بجای اینکه به درون تاریکی بروید، به سوی نور بزرگتری از سرشت حقیقی‌تان حرکت کنید. بجای چند پاره شدن، گسترش یافتن در رودخانه‌ها و انشعاب‌های تجربه، به دنبال تمامیت ریگپا باشید. ما معمولا به رودخانه‌ها وصل هستیم، که تخلیه شده‌اند، اما تمرین این است که به اقیانوس متصل باشیم، به پایه، که پر است. همه‌چیز به سوی وسعت اقیانوسی از نور روشن پیش می‌روند. همانطور که شب نزدیک می‌شود، بجای اینکه به سمت ناهوشیاری پیش بروید، در آگاهی غیردوگانه به دنبال کمال باشید.
این اولین از چهار دوره است.
۲. *هوشیاری به نیروانه می‌رسد.* دومین دوره وقتی آغاز می‌شود که شما بخواب می‌روید و وقتی صبح از خواب بیدار می‌شوید پایان می‌یابد، بطور سنتی در سپیده‌دم. آرامش آن زمان را تصور کنید. در متون

گفته شده که وقتی همه‌چیز تاریک شد، یک نور به ظهور می‌رسد. این همانند یک ریتریت تاریک است، که وقتی وارد آن می‌شوید خیلی تاریک است اما بزودی با نور پر می‌شود.

سعی کنید در مدت خواب حضور داشته باشید، بطور کامل با نور روشن یکپارچه شوید. بعد از اینکه آشکارسازی‌ها، افکار، و احساسات بیرونی در پایه حل شدند، اگر حضورتان را حفظ کنید این تقریبا شبیه ورود به نیروانه می‌باشد، که در آن همه‌ی تجارب سمساره‌ای متوقف می‌شوند. آن بطور کامل خالی است، درعین حال آنجا سعادت وجود دارد.

وقتی این درک شد، این یعنی اتحاد سعادت و خلأ. این یعنی دیدن نور در تاریکی.

اینطور نیست که شما باید منتظر باشید تا اینکه تجربه‌ی نور روشن داشته باشید. سعی کنید قبل از به خواب رفتن در نور روشن ساکن شوید. حتی درحالیکه با تجسمات یوگای خواب کار می‌کنید، اگر ممکن است، در ریگپا بمانید.

این دومین دوره می‌باشد، که در آن حس‌ها و هوشیاری مثل یک ماندالایی از آسمان روشن می‌باشد. تا آنجا که ممکن است تا صبح در این حالت باقی بمانید.

۳. *طلوع آگاهی ذاتی در هوشیاری*. سومین دوره وقتی شروع می‌شود که شما از خواب بیدار می‌شوید تا اینکه ذهن‌تان بطور کامل فعال شود. در متون گفته شده که این دوره از سپیده دم تا غروب دوام دارد.

کیفیت این دوره را تجسم کنید: اول روشنایی ضعیفی از نور در آسمان تاریک پدیدار می‌شود و این زیبایی در مدت روز دوام دارد. روز کم‌کم با صدای فعالیت‌های مردم یا ترافیک، و پرنده‌ها پر می‌شود. و در درون، ذهن از آرامش خواب به فعالیت‌های روزانه سوق می‌یابد.

در آموزه‌ها توسیه شده که در صبح خیلی زود از خواب بیدار شوید. اگر امکان دارد بجای اینکه در ذهن قراردادی‌تان بیدار شوید، در سرشت ذهن‌تان بیدار شوید. بدون قید و شرط مشاهده کنید. این

می‌تواند در لحظه‌ی اولِ بیداری کمی آسان باشد چون ذهنِ مفهومی کاملا بیدار نشده. قصدی را در خود پرورش دهید تا در حضور خالص بیدار شوید.

۴. *تساوی دو حقیقت در مدت زمان بیداری.*

چهارمین دوره وقتی آغاز می‌شود که شما بطور کامل در فرایند روز درگیر می‌شوید و با غروب پایان می‌یابد. روز، زمان فعالیت، مشغولیت، و ارتباط با مردم دیگر است. ما طی روز در اشکال، زبان، احساسات، بوها و غیره در جهان غوطه‌ور می‌شویم. حس‌ها بطور کامل فعال می‌باشند و با اشیاء مربوط به خودشان مشغول هستند. شما هنوز باید سعی کنید تا در حضور خالص در ریگپا ادامه دهید.

شما با گم شدن‌تان در تجربه، با جهان درآمیخته می‌شوید. اما با ماندن در سرشت ذهن، دیگر سوالی برای پرسیدن وجود ندارد یا اینکه سوال‌های‌تان پاسخ داده شده‌اند. بودن در حضور غیردوگانه‌ی عمیق همه‌ی سوالات‌تان را پاسخ می‌دهد. دانستن این یک چیز، همه‌ی شک‌ها را برطرف می‌کند.

این چهارمین دوره است، که در آن حقیقت قراردادی و نهایی در اتحاد وضوح و خلأ برابر می‌شوند.

اتحاد درونی: یگانگی نور روشن با چرخه خواب

توالی‌ای که در این بخش توصیف شده شبیه بخش قبلی است. بجای اینکه به چرخه‌ی بیست و چهار ساعت روز اشاره کند، روی پرورش پیوستگی از حضور در مدت چرخه‌ی یک دوره‌ی بیداری و یک دوره‌ی خواب متمرکز می‌شود، چه آن یک چرت زدن باشد یا تمام یک شب. قبل از رفتن به خواب، ما باید بیاد بیاوریم که فرصت تمرین داریم. این چیزی مثبت است، چیزی که می‌توانیم هم برای تمرین و هم برای سلامتی‌مان انجام دهیم. اگر با تمرین حس سنگینی دارید، بهتر است آن را انجام ندهید تا اینکه در درون‌تان الهام و تلاش شادی بخش پرورش یابد.

دوباره چهار دوره وجود دارد:

۱. قبل از خواب

۲. بعد از به خواب رفتن

۳. بعد از بیداری و قبل از اینکه در فعالیت‌های روز درگیر شویم
۴. دوره‌ای از فعالیت تااینکه دوره‌ی بعدی خواب آغاز شود

۱. *قبل از خواب*. این دوره از زمان، از لحظه‌ی دراز کشیدن تا آمدن خواب است. همه‌ی تجارب در پایه حل و فصل می‌شوند؛ رودخانه‌ها به اقیانوس می‌ریزند.

۲. *بعد از به خواب رفتن*. *تنتره‌ی مادر* این را با درمه‌کایه، نور روشن مقایسه می‌کند. جهان خارجِ حسی از بین می‌رود و درعین حال، آگاهی باقی می‌ماند.

۳. *بعد از بیداری*. شفافیت وجود دارد، اما هنوز ذهن حریص بیدار نشده. این مثل سمبوگه‌کایه‌ی کامل است، نه تنها خالی بلکه با وضوحی کامل.

۴. *دوره فعالیت*. وقتی ذهن حریص فعال می‌شود، این لحظه همانند ظهوری از *نیرمانه‌کایه* می‌باشد. فعالیت‌ها، افکار، و جهان نسبی "آغاز" شده‌اند، در

عین حال نور روشن حفظ شده. جهانِ تجربه در ریگپای غیردوگانه ظهور یافته.

اتحاد سری: یگانگی نور روشن با باردو

این تمرین در یکپارچه‌سازی نور روشن با حالت میانیِ بعد از مرگ (باردو) سروکار دارد. روند مرگ همانند به خواب رفتن است. این در اینجا همانند بخش قبلی به چهار مرحله تقسیم می‌شود.

۱. انحلال

۲. طلوع

۳. تجربه

۴. یکپارچه‌سازی

۱. *انحلال*. در اولین مرحله از مرگ، همانطور که عناصر بدن شروع به متلاشی شدن می‌کنند، تجارب حسی منحل می‌شوند، انرژی‌های عناصر درونی رها می‌شوند، احساسات متوقف می‌شوند، نیروی زندگی منحل می‌شود، و هوشیاری نیز رخت بر می‌بندد.

۲. *طلوع*. این اولین باردوی بعد از مرگ است، باردوی خالص (*kadag*) ازلی. این همانند

لحظه‌ی به خواب رفتن است، بطور کلی یک دوره‌ای از ناهوشیاری. یوگی‌های ماهر می‌توانند در این مرحله همه‌ی هویت‌های دوگانه را رها کرده و بطور مستقیم در نور روشن رهایی یابند.

۳. *تجربه*. در اینجا باردوی تجارب بصری به ظهور می‌رسد، باردوی نور روشن (*odsal*). این همانند رفتن از تاریکی خواب به یک رویا است، وقتی که هوشیاری در اشکال مختلفی تجلی می‌یابد. بیشتر مردم با یک بخش از تجربه‌شان شناسایی خواهند کرد، و یک خودِ دوگانه را شکل می‌دهند، و از روی دوگانگی واکنش نشان می‌دهند، مثل اینکه در یک رویای سمساره‌ای باشند. در این باردو، یک تمرین‌کننده یا یوگیِ با ادراک می‌تواند به رهایی دست‌یابد.

۴. *یکپارچه‌سازی*. بعدی باردوی وجود است (*si-pé-bar-do*). تمرین‌کننده‌های آماده، واقعیت قراردادی را با ریگپای غیردوگانه متحد می‌کنند. این درباره‌ی تساوی‌سازی دو حقیقت است، حقیقت قراردادی و حقیقت مطلق. اگر این ظرفیت در

اشخاص پرورش نیافته باشد، شخص با خودِ قراردادی توهم‌آمیزش شناسایی می‌کند و از روی دوگانگی برون فکنی‌های ذهنی‌اش را به تجارب بصری‌اش ربط می‌دهد. نتیجه این است که در یکی از شش قلمرو تولدمجدد می‌یابد.

این چهار دوره مراحل روند مرگ هستند. ما باید بمنظور اتصال به نور روشن در اینها آگاه باشیم.

وقتی مرگ نزدیک می‌شود، اگر امکان دارد ما باید قبل از اینکه تجارب حسی شروع به انحلال کردن کنند در ریگپا ساکن شویم. منتظر نشوید تا به باردو وارد شوید. وقتی شنوایی از بین می‌رود چشم‌اندازها هنوز باقی‌اند، برای مثال این یک سیگنال است تا بجای اینکه توسط دیگر حس‌ها آشفته شویم، بطور کامل حضور داشته باشیم. بطور کامل در ریگپا رها باشید؛ این بهترین آماده‌سازی برای چیزی است که خواهد آمد.

همه‌ی رویاها و تمرینات خواب، در یک سطح هستند، سطح آماده‌سازی برای مرگ. مرگ یک چهار راه است: هرکسی که می‌میرد از یکی از این

راه‌ها عبور می‌کند. آنچه که اتفاق می‌افتد به پایداری تمرین‌کننده بستگی دارد، به اینکه قادر شود بطور کامل در ریگپا ساکن شود یا نه. حتی در یک مرگ ناگهانی مثل مرگ در یک تصادف اتومبیل، همیشه یک لحظه وجود دارد که در آن تشخیص دهیم – با اینکه انجامش سخت است – مرگ آمده است. درست بعد از این شناخت، شخص باید سعی کند تا با سرشت ذهن یکپارچه شود.

بیشتر مردم تجربه‌ی نزدیک به مرگ داشته‌اند. آنها می‌گویند که بعد از آن دیگر ترسی از مرگ ندارند. این به این خاطر است که آنها در آن لحظه ساکن شده‌اند، آن را می‌شناسند. وقتی درباره‌ی لحظه‌ی مرگ فکر می‌کنیم، درواقعیت زندگی نمی‌کنیم بلکه در توهم هستیم که شامل ترسی حتی بیشتر از لحظه‌ی واقعی است. وقتی ترس ازبین برود، یکی شدن با تمرین آسان‌تر می‌شود.

سه یگانگی: *نتیجه گیری*

همه‌ی این سه وضعیت – چرخه‌ی بیست و چهار ساعته‌ی روز، چرخه‌ی خواب و بیداری، و روند

مرگ – از یک توالی یکسانی پیروی می‌کنند. در اول انحلال است؛ بعد درمه‌کایه، خلأ؛ بعد سمبوگه‌کایه، وضوح؛ بعد نیرمانه‌کایه، ظهور. اساس همیشه در حضور غیردوگانه قرار دارد. تقسیم‌بندی فرایندها – همانطور که در یوگای رویا و خواب است – برای این است که به راحتی آگاهی را به لحظه‌هایی که سپری می‌شوند بیاورد، تا چیزی را به ما بدهد که به آن بنگریم، برای اینکه آموزش‌مان دهد تا از تجارب بدیهی به عنوان یک پشتیبان برای تمرینِ حضور خالص استفاده کنیم.

رفتار به روند بیرونی زمان مربوط می‌باشند. برای حالت طبیعی ذهن توقفی وجود ندارد مگر اینکه ما از آن جدا شویم. آگاه باشید تا همه‌ی تجارب‌تان را با تمرین متصل کنید. البته شرایط ثانویه می‌توانند برای تمرین کمک کننده باشند؛ به همین جهت زمان به عنوان یک شرط ثانوی معرفی می‌شود. صبح زود کمک کننده است، یا وقتی یک روز نخوابیده‌ایم، یا وقتی خسته‌ایم، یا وقتی بطور کامل در حالت استراحت هستیم. برای یکپارچه شدن

لحظات مناسب زیادی وجود دارند، مثل لحظه‌ای که باید به دستشویی برویم، یا تجربه‌ی ارگاسم، یا وقتی از حمل یک بار سنگین بطور کامل خسته شده‌ایم و بعد آن را پایین گذاشته و استراحت می‌کنیم. حتی هر نفسی که بیرون می‌دهیم اگر با آگاهی انجام شود یک پشتیبانی برای تجربه‌ی ریگپا است. لحظات زیادی وجود دارند که در آن ما اندکی خسته بوده و اندکی بیدار هستیم. ما باید همیشه بیدار و آگاه باشیم؛ بعد می‌توانیم از خستگی و خواب بیدار شویم. وقتی احساس خستگی و خواب‌آلودگی می‌کنیم، بیداری تیره می‌شود. اما درواقع ابرها هرگز نور خورشید را تیره نمی‌کنند، این مشاهده‌کننده است که نور آن را نمی‌بیند.

۹

پیوستگی

چون ما برحسب عادت به دنبال توهمات ذهنی‌مان هستیم، در طی خواب نور روشن را کشف نمی‌کنیم. به همین دلیل زندگی زمان بیداری‌مان آشفته، خیالی و غیرواضح است. ما بجای تجربه‌ی ریگپای ازلی غیردوگانه، در تجارب توهم‌آمیز و برونفکنی‌های ذهنی‌مان گیر می‌کنیم.

در عین حال اگاهی پیوسته است. حتی وقتی خوابیده‌ایم، اگر کسی به نرمی نام‌مان را ذکر کند، آن را شنیده و واکنش نشان می‌دهیم. و حتی وقتی در مدت روز پریشان می‌شویم، از دوروبرمان آگاهی داریم؛ ما در آن لحظه به زمین نمی‌افتیم یا به دیوار نمی‌خوریم هنوز آگاه هستیم. به همین جهت همیشه آگاهی وجود دارد، اما درحالیکه آگاهی بدون وقفه می‌باشد، آن مه‌آلود و مبهم می‌شود. ما با تحت‌نفوذ قرار دادن تاریکی جهالت در شب، به نور روشن تابان وارد شده و در آن ساکن می‌شویم. و اگر توهمات و تنبلی‌های ذهن را در مدت زمان

بیداری‌مان تحت نفوذ قرار دهیم، همان آگاهی خالص از سرشت بودایی‌مان را می‌یابیم.
آشفتگی‌های زندگی روزانه‌مان و ناهوشیاری در خواب دو منظر از جهالت می‌باشند.
تنها محدودیت برای تمرین چیزهایی است که خودمان آنها را خلق می‌کنیم. بهتر است تا تمرین را به دوره‌های مدیتیشن، رویا دیدن، خوابیدن، و غیره تقسیم نکنیم. در نهایت ما باید بطور کامل و در هر لحظه چه در بیداری یا در خواب، در ریگپا بمانیم. تا آن موقع، باید در هر لحظه تمرین انجام شود.
اینطور نیست که ما باید هر تمرینی را که یاد می‌گیریم انجام دهیم. تمرین را مورد آزمایش قرار دهید، سعی کنید تا جوهر و روش تمرین‌ها را درک کنید، بعد این را کشف کنید که درواقع کدام تمرین باعث پیشرفت بیشترتان می‌شود و آن تمرین‌ها را انجام دهید تا اینکه در ریگپا به پایداری برسید.
اجزاء تمرین موقتی هستند. یکبار که یکی بطور مستقیم در نور روشن ساکن شد، وضعیت بدن، آماده‌سازی‌ها، تجسمات، حتی خودِ خواب، مهم

نیستند. تجربه‌ی نور روشن از طریق جزئیات تمرین به ظهور می‌رسد، اما یکبار که آن دستیابی شد دیگر نیازی به تمرین نیست. تنها نور روشن است که وجود دارد.

بخش ششم
جزئیات

در این بخش در رابطه با یوگاهای رویا و خواب تفاسیر اضافی‌ای ارائه شده‌اند تا کمکی در زمینه‌ی درک تمرین باشند.

۱
مفاد

در تنتره و دزوگچن ارتباط بین دانش آموز و آموزگار بینهایت اهمیت دارد. دانش آموز باید از آموزگار آموزه‌های شفاهی و دستورالعمل‌هایی را دریافت کند و بعد توانایی‌هایی را در ریگپا پرورش دهد. بدون این، درک تفاوت‌های بنیادین در سفر معنوی سخت است چون هنوز ادراکات و مفاهیم اشتباه وجود دارند. سرشت ذهن فراسوی مفاهیم است. بدون داشتن درک عقلانی از آن سخت است تا تجربه‌ای در آن داشته باشیم، و تنها فلسفه‌ی مطلق یا عقاید تعصب‌آمیز وجود خواهند داشت. این می‌تواند مثل این باشد که درباره‌ی طب آموزش ببینیم اما بیماری خودمان را تشخیص ندهیم؛ اگر دانش استفاده نشود، آن بی‌فایده است. این خوب نیست که صرفا درباره‌ی ریگپا یا نور روشن فکر کنیم. آن را تجربه کرده و در آن ساکن شوید و صرفا درباره‌ی آن فکر نکنید و یا صرفا درباره‌ی آموزه‌ها گفتگو نکنید، بلکه درواقع در آن تجربه که

هدف از آموزه‌هاست، زندگی کنید. تمرین‌کننده‌ها با بودن در ریگپا آن را می‌آموزند، و خرد فراسوی ذهن مفهومی را با کشف ماهیت حقیقی خودشان که خرد است، کشف می‌کنند.

با اینحال، یک درک عقلانی صحیح از مفهوم یوگای رویا و خواب به تمرین‌کننده کمک می‌کند تا بطور مستقیم در تمرین بماند، و از خطاها دور باشد، و خودش را برای شناسایی میوه‌ی تمرین آماده کند. تمرین‌کننده با یک درک روشن می‌تواند تجربه‌اش را بررسی کند که آیا با آموزه‌ها مطابقت دارد یا نه و می‌تواند از اشتباهات اجتناب کند. اما سرانجام، این تجارب باید در برابر آموزه‌های شفاهی‌ای که طی یک دوره توسط یک آموزگار ارائه شده‌اند بررسی شوند، هرچند ممکن است بین آموزگار و دانش آموز ملاقات‌هایی وجود داشته باشند.

۲
ذهن و ریگپا

ما وقتی از رنج و جهالت رها می‌شویم سرشت حقیقی‌مان را شناسایی کرده و در آن ساکن می‌شویم. و آنچه که شناسایی می‌شود ذهن مفهومی/تصوری نیست؛ آن ذهن بنیادی است، سرشت ذهن، ریگپا. کاری که لازم است انجام شود این است که در تمرین بین ذهن تصوری و آگاهی خالص از ماهیت ذهن تمیز قائل شویم.

ذهن مفهومی

ذهن مفهومی یا ذهنِ در حال حرکت همان ذهن آشنای تجربه‌ی روزانه‌مان است، که بطور پیوسته با افکار، خاطرات، تصاویر، گفتگوهای درونی، قضاوت‌ها، معانی، احساسات، و توهمات مشغول است. آن ذهنی است که معمولا به عنوان "من" و "تجربه‌ی من" شناسایی می‌شود. نیروی بنیادی آن مشغول دیدگاه‌های دوگانه از وجود می‌باشد. آن خودش را به عنوان یک موضوع در یک جهانی از اشیاء در نظر می‌گیرد. آن به بعضی از بخش‌های

تجربه چنگ می‌اندازد و چیزهای دیگر را از خود دور می‌کند. آن نسبت به یک چیز بطور وحشیانه واکنش نشان می‌دهد، اما حتی وقتی آن بینهایت آرام و لطیف است – برای مثال در مدت مدیتیشن یا تمرکز عمیق – وضعیت درونی‌اش را طوری نگاه می‌دارد که یک نهادی است که محیط دوروبرش را مشاهده کرده و به بودن در دوگانگی ادامه می‌دهد. ذهن مفهومی به زبان و ایده‌ها محدود نمی‌شود. زبان – با اسم‌ها، افعال، موضوعات و اشیاء – لزوما موضوعی در رابطه با دوگانگی است، اما ذهن مفهومی قبل از یادگیری زبان در ما فعال بوده. حیوانات یک ذهن مفهومی دارند، در این حالت، بچه‌های آنها نیز بدون ظرفیتی برای زبان متولد می‌شوند. این نتیجه‌ی گرایشات عادت‌وار کارمایی است که قبل از اینکه ما یک حسی از خود را پرورش دهیم حضور دارند، حتی قبل از اینکه متولد شویم. خصوصیات ضروری آن این است که به طور غریزی از روی دوگانگی تجربه را به موضوع و شیء تقسیم می‌کند.

در *تنتره‌ی مادر* به ذهن به عنوان "ذهن مظهر فعال" اشاره شده. این ذهن است که در وابستگی با حرکت پرانای کارمایی طلوع می‌کند، و در شکل افکار، مفاهیم، و دیگر فعالیت‌های ذهنی آشکار می‌شود. اگر ذهن مفهومی خاموش شود، آن در ماهیت ذهن حل می‌شود و دوباره بروز نخواهد کرد مگر اینکه دوباره فعال شود.

فعالیت‌های ذهنِ درحال حرکت باتقوا، به دور از تقوا و یا خنثی می‌باشند. اعمال باتقوا میزبان تجربه‌ای از ماهیت ذهن هستند. اعمال خنثی در ارتباط با ماهیت ذهن آشفتگی به وجود می‌آورند. اعمال به دور از تقوا مزاحمت‌ها و پریشانی‌های زیادی را خلق کرده و منجر به قطع بیشتر این ارتباط می‌شوند. در آموزه‌ها درباره‌ی تمایز بین اعمال باتقوا و به دور از تقوا جزئیات زیادی ارائه شده، مثل سخاوت و عدم‌حرص و غیره. هرچند این روشن‌ترین تمایز است: بعضی اعمال منجر به ارتباط بزرگی با ریگپا می‌شوند و بعضی‌ها منجر به قطعی این ارتباط می‌شوند.

نفس در بند دوگانگی از موضوع و شیء قرار دارد که حاصل از ذهن آشفته می‌باشد. از این ذهن همه‌ی رنج‌ها بروز می‌کنند؛ ذهن مفهومی خیلی سخت کار می‌کند، و این چیزی است که به آن دست می‌یابد (آشفتگی). ما یا در خاطرات گذشته زندگی می‌کنیم یا در توهمات آینده، و از تجربه‌ی مستقیم تابان و زیبای خودِ زندگی جدا شده‌ایم.

آگاهی غیردوگانه: ریگپا

واقعیت بنیادی ذهن خالص بوده و آگاهی غیردوگانه است: ریگپا. جوهر آن با جوهر همه‌ی چیزهایی که وجود دارند یکی است. این در تمرین نباید با حالات لطیفِ ذهنِ درحال حرکت (آشفته) اشتباه گرفته شود. ماهیت ذهنی که شناسایی نشده به عنوان ذهن آشفته ظاهر می‌شود، اما وقتی آن بطور مستقیم شناسایی شد هم مسیری به سوی رهایی است و هم خودِ رهایی.

در آموزه‌های دزوگچن اغلب از یک آینه به عنوان نماد ریگپا استفاده می‌شود. یک آینه همه‌چیز را بدون انتخاب، قضاوت، برتر بودن منعکس می‌کند.

آن زشت و زیبا، بزرگ و کوچک، باتقوا و بدور از تقوا را منعکس می‌کند. در انعکاس آن هیچ محدودیتی وجود ندارد، در عین حال آینه توسط آنچه که آن را منعکس می‌کند آلوده نمی‌شود. و هرگز قابلیت انعکاس خود را از دست نمی‌دهد.
بطور مشابه همه‌ی پدیده‌های وجود در ریگپا به وجود می‌آیند: افکار، تصاویر، احساسات، هر موضوع و شیء آشکار، هر تجربه. خودِ ذهن مفهومی در ریگپا بوجود آمده و در آن ساکن می‌شود. زندگی و مرگ در سرشت ذهن مقیم هستند، اما نه هرگز متولد شده و نه خواهند مرد، درست مثل
بازتاب‌هایی که بدون خلق یا نابودی آینه می‌آیند و می‌روند. از نظر ذهن مفهومی ما به عنوان یکی از بازتاب‌هایی در آینه زندگی می‌کنیم، نسبت به انعکاسات دیگر، رنج و درد واکنش نشان می‌دهیم، و به طور بی‌وقفه زندگی کرده و می‌میریم. ما بازتاب‌ها را واقعی در نظر گرفته و توهمات‌مان را دنبال می‌کنیم.

وقتی ذهن مفهومی از حرص و بیزاری آزاد است، بطور خودبخود درون ریگپا می‌آساید. بعد دیگر هیچ تمایزی بین انعکاسات در آینه وجود ندارد و ما بدون تلاش با همه‌ی چیزهایی که در تجربه می‌آیند وفق می‌یابیم، و از هر لحظه قدردانی می‌کنیم. اگر نفرت بیاید، آینه با نفرت پر می‌شود. وقتی عشق می‌آید، آینه پر از عشق و محبت می‌شود. برای خودِ آینه عشق و نفرت اهمیتی ندارند: هر دو بطور برابر یک ظهوری از ظرفیت ذاتی هستند که انعکاس می‌یابند. این به عنوان خرد آینه‌مانند شناخته می‌شود؛ وقتی ما ماهیت ذهن را شناسایی کرده و توانایی ساکن شدن در آن را پرورش دهیم، هیچ حالت احساساتی‌ای مزاحم‌مان نمی‌شود. درعوض همه‌ی حالات و همه‌ی پدیده‌ها، حتی خشم، حسادت، و غیره، در خلوص و وضوح جوهر خودشان رها می‌شوند. ما با سکونت در ریگپا کارما را ریشه‌کن می‌کنیم و از بند سمساره رها می‌شویم. پایداری در ریگپا درک همه‌ی الهامات معنوی دیگر را آسان می‌کند. وقتی ما از حرص و حس فقدان

آزادیم، وقتی در خودمان غرق نشده‌ایم تمرین شفقت آسان است، وقتی تنگ و محدود نبوده و وابسته نیستیم تحول در ما آسان است.

تنتره‌ی مادر سرشت ذهن را به عنوان "ذهن ازلی" می‌شناسد. آن همانند اقیانوس است، درحالیکه ذهن عادی همانند رودخانه‌ها، دریاچه‌ها، و جویبارهایی است که سرشت اقیانوس را دارند و به آن بر می‌گردند، اما بطور موقت به عنوان چیزی جدا از اقیانوس می‌باشند. ذهن آشفته نیز با حباب‌های روی سطح اقیانوس ذهن ازلی مقایسه می‌شود که بطور پیوسته شکل گرفته و از بین می‌روند، و این به نیروی بادهای کارمایی بستگی دارد. اما سرشت اقیانوس تغییر نمی‌کند.

ریگپا بطور خودبخود از پایه می‌آید. فعالیت آن ظهوری بی‌پایان است؛ همه‌ی پدیده‌ها بدون اینکه مزاحم آن شوند در آن بوجود می‌آیند. نتیجه‌ی سکونت کامل در سرشت ذهن باعث تولید سه بدن (کایه) بودا می‌شود: درمه‌کایه، که جوهری لاقید است؛ سمبوگه‌کایه، که ظهوی بی‌پایان است؛ و

نیرمانه‌کایه، که فعالیت شفقت‌آمیزی است که اغفال نشده.

ریگپای پایه و ریگپای مسیر

در مفهوم تمرین دو نوع از ریگپا تعریف شده. اگرچه تنها یک مفهوم وجود دارد، اما این تقسیم‌بندی کمک کننده است. اولی، ریگپای پایه است، که آگاهی بنیادی فراگیر از پایه (*khyabrig*) می‌باشد. هر موجودی که ذهن دارد، دارای این آگاهی است – بوداها و همچنین موجودات سمساره‌ای – از طریق این آگاهی است که تمام ذهن‌ها بوجود می‌آیند.

دومی بروز آگاهی ذاتی از مسیر (*sam–rig*) است، که تجربه‌ی افراد از آگاهی فراگیر است. آن به عنوان مسیر خوانده می‌شود چون آن به تجربه‌ی مستقیم از ریگپایی اشاره می‌کند که یوگی‌ها وقتی به تمرین دزوگچن وارد می‌شوند آن را درک می‌کنند و بعد دستورالعمل‌ها، گوان‌دینگ‌ها، و آموزه‌های شفاهی را دریافت می‌کنند. این در تجربه

درک نمی‌شود تااینکه آن را به تمرین‌کننده معرفی کنیم.

ظهور پتانسیل برای مسیر ریگپا در حقیقتی نهفته است که ذهن‌های‌مان از آگاهی ازلی از پایه می‌آیند. وقتی آگاهی ازلی بطور مستقیم شناسایی شود، ما آن را آگاهی ذاتی می‌خوانیم، و این مسیر ریگپا است که یوگی آن را می‌شناسد. در این مفهوم، ما به آگاهی خالص ازلی به عنوان ریگپا اشاره می‌کنیم، و ریگپایی که در مسیر می‌آید را به عنوان *rang-rig* می‌خوانیم. اولی مثل شیر است و دومی مثل کره و در مفهوم اینها از یک چیز هستند اما برای درست کردن کره کار دیگری باید انجام شود. این ریگپای مسیر است چون ما به آن وارد می‌شویم، بعد آن را رها می‌کنیم و به ذهن آشفته سقوط می‌کنیم. این تجربه‌ی متناوب‌مان است. اما ریگپا همیشه حضور دارد - پایه‌ی ازلی ریگپا حضور است، نه بوجود آمده و نه از بین خواهد رفت - چه ما آن را شناسایی کنیم یا نه.

۳
پایه: کونزی

کونزی اساس همه‌ی‌وجود، ماده و همچنین ذهن موجودات درک‌کننده است، آن اتحاد جدانشدنی از خلأ و وضوح است. این دو همچنین به عنوان روشن و نور خوانده می‌شوند، همان نور روشنِ یوگای خواب. (کونزی در آموزه‌های دزوگچن با کونزی‌ای که در مدرسه‌ی سوتره‌ای *چیتاماترا* توصیف شده هم معنی نیست، که در آن کونزی یا آلایاویجنانا به عنوان یک هوشیاری ذهنیِ خنثی اما بیدار نشده توصیف می‌شود که شامل همه‌ی طبقه‌بندی‌های افکار و نشانه‌های کارمایی است.) جوهر کونزی خلأ (*شونیاتا*) است. آن فضای نامحدود و مطلق است؛ آن خالی از نهاد، ذات وجود، مفاهیم و حد و مرزهاست. آن فضای خالی‌ای است که برای‌مان به نظر بیرونی و خارجی می‌آید، فضای خالی‌ای که اشیاء در آن ساکنند، و فضای خالی از ذهن. کونزی درون و برونی ندارد، نمی‌توان گفت وجود دارد (برای همین هیچ است)، یا وجود ندارد

(برای همین خودِ واقعیت است). آن نامحدود است، نمی‌تواند نابود شده یا خلق شود، متولد نشده، و بنابراین نخواهد مرد. از آنجایی که کونزی فراسوی دوگانگی و مفاهیم است، زبان از توصیف آن قاصر است. هر ساختار زبانی که سعی کند آن را درک کند در حال حاضر در خطا است و تنها به آن به عنوان چیزی که نمی‌تواند دربرگرفته شود اشاره می‌کند.

وضوح یا جنبه‌ی نور از کونزی، در سطح فردی، ریگپا است، آگاهی خالص. کونزی همانند آسمان است، اما نه مثل آسمان، که فاقد آگاهی است، چون کونزی آگاهی و خلأ است. این به این اشاره نمی‌کند که کونزی یک موضوع آگاه است، بلکه آگاهی خلأ است. خلأ وضوح است، و وضوح خلأ. در کونزی موضوع و شیء وجود ندارد، و همچنین نه دوگانگی و نه تمایزی.

وقتی خورشید در غروب پایین می‌رود، ما می‌گوییم تاریکی بوجود آمده. این تیرگی‌ای است که از دید مشاهده کننده است. فضا همیشه پاک و فراگیر

است، آن در هنگام طلوع و غروب تغییر نمی‌کند؛ فضای تیره و فضای نور وجود ندارد. این تیرگی یا نور تنها برای ما است، برای مشاهده کننده. تاریکی در فضا اتفاق می‌افتد اما روی فضا تاثیری ندارد. وقتی چراغ آگاهی روشن می‌شود، فضای کونزی، پایه، برای ما روشن می‌شود، اما کونزی هرگز تاریک نیست. تاریکی نتیجه‌ای از تیرگی‌هاست؛ آگاهی‌مان در تیرگیِ ذهنِ جاهل گیر کرده.

ذهن و ماده

جوهر هر دوی ذهن و ماده کونزی است، پس چرا ماده فاقد آگاهی است؟ چرا موجودات درک‌کننده می‌توانند روشن‌ضمیر شوند ولی ماده نمی‌تواند؟ ما این را در دزوگچن با یک کریستال و یک توده‌ای از زغال توضیح می‌دهیم، که در آن کریستال نماینده‌ی ذهن بوده و زغال نماینده‌ی ماده می‌باشد.

وقتی خورشید می‌درخشد، و با اینکه زغال در معرض نور است نمی‌تواند آن نور را منعکس کند. آن فاقد این ظرفیت می‌باشد، همانطور که ماده فاقد

ظرفیت تابندگی از آگاهی ذاتی است. اما وقتی نور خورشید به کریستال می‌رسد، آن نور را منعکس می‌کند چون این ظرفیت ذاتی را دارد؛ این ماهیت آن است. این ظرفیت به عنوان نمایشی از رنگهای مختلف آشکار می‌شود. بطور مشابه موجودات درک‌کننده ظرفیت آگاهی ذاتی دارند. ذهن یک موجود درک‌کننده نور آگاهی ازلی را منعکس می‌کند و پتانسیل آن در هر ظهور از ذهن یا نور خالص از ریگپا نمایش می‌یابد.

۴
دانستن

در بودیسمِ سوتره‌ای، آموخته شده که شخص عادی نمی‌تواند از طریق مشاهده‌ی مستقیم خلأ را درک کند، بلکه باید به شناخت استنباطی تکیه کند. از نظر تاریخی و در حال حاضر در سنت‌های سوتره‌ای درباره‌ی بکارگرفتن شناخت استنباطی و نسبت به شناخت خلأ بحث‌های گسترده‌ای وجود دارد، اما درباره‌ی شناخت ماهیت ذهن مباحث کمی وجود دارد. در سوتره، تنها یوگی است که به سومین مسیر (مسیر دیدن) دست یافته، و خلأ را بطور مستقیم مشاهده می‌کند، که در آن زمان او دیگر به عنوان موجود عادی درنظر گرفته نمی‌شود.

دزوگچن دیدگاه متفاوتی دارد. آموزه‌ها به ما می‌گویند که نه تنها می‌توان خلأ و وضوح سرشت ذهن را از طریق حس‌ها بطور مستقیم مشاهده کرد، بلکه بهتر است از حس‌ها در وظیفه‌ی معنوی استفاده شود تا آن را در ذهنِ مفهومی بکار بگیریم. حس‌ها دروازه‌های آنیِ مشاهده‌ی مستقیم

می‌باشند، که قبل از اینکه به تصرف ذهن مفهومی در آیند، به آگاهی خالص خیلی نزدیک هستند.

بعضی از تفاسیر سوتره‌ای از دزوگچن انتقاد کرده‌اند، می‌گویند که تمرین کنندگان دزوگچن بیش از حد در چشم‌اندازهای نور و غیره گرفتار هستند، چشم‌اندازهایی که موجودات عادی نیز می‌توانند داشته باشند. اما این همانطوری است که باید باشد؛ ماهیت ذهنی که ما آن را شناسایی کرده‌ایم در همه‌ی موجودات وجود دارد.

ما اغلب برای درک چیزی به عقل‌مان تکیه می‌کنیم، با مفاهیم راضی می‌شویم. ما بمحض شنیدن کلماتی معین، که معنی آن را می‌دانیم بدون داشتن تجربه‌ی مستقیم از آنچه که این کلمات بیان می‌کنند واکنش نشان می‌دهیم. بجای اینکه بطور مستقیم حقیقت پشت آن مفاهیم را مشاهده کنیم، برای درک آنچه که آرزو داریم از الگوهای مفهومی‌ای که بوجود آورده‌ایم استفاده می‌کنیم. این باعث می‌شود تا به آسانی در ذهن آشفته‌مان گم شویم؛ این نقشه‌ای اشتباه است. درحالیکه ممکن

است ما با توضیحات قابل توجه‌ای از حقیقت روبرو شویم، اما هنوز در خودِ آن حقیقت زندگی نمی‌کنیم. ماهیت ذهن می‌تواند از طریق هوشیاری حس بینایی، شنوایی، بویایی، و غیره تجربه شود. ما از طریق چشم می‌بینیم، اما چشم خودمان دیده نمی‌شود. ما از طریق گوش می‌شنویم، اما گوش شنیده نمی‌شود. به همین ترتیب، ماهیت ذهن می‌تواند از طریق هوشیاری حس بینایی تجربه شود، اما این هوشیاری حس بینایی نیست که چیزی را تجربه می‌کند.

این با همه‌ی مشاهدات مستقیم مشابه است. شکلی که در هوشیاری حس بینایی دریافت می‌شود و شکلی که ذهن مفهومی به آن فکر می‌کند که هوشیاری حس بینایی آن را مشاهده کرده، متفاوت است. شکلی که بطور مستقیم توسط هوشیاری حس بینایی مشاهده می‌شود به واقعیت بنیادی نزدیک‌تر است تا الگویی از آن ادراک، که در ذهن مفهومی شکل گرفته. ذهن مفهومی فاقد قابلیت مشاهده‌ی مستقیم است؛ آن چیزها را تنها از طریق

تصاویر ذهنی و زبان شناسایی می‌کند، که خودش استنباطی است.
برای مثال هوشیاری حس بینایی پدیده‌ای که ما آن را "میز" می‌نامیم را مشاهده می‌کند. آنچه که مشاهده می‌شود یک "میز" نیست، بلکه یک تجربه‌ی حسی از نور و رنگ است. ذهن مفهومی پدیده‌های ناخالص و حیاتی را که ساخته‌ی تجربه‌ای از هوشیاری حس بینایی است، بطور مستقیم مشاهده نمی‌کند. در عوض آن از تجربه‌های هوشیاری حس بینایی یک تصویر ذهنی بوجود می‌آورد. آن ادعا می‌کند که یک میز می‌بیند اما آنچه که می‌بیند یک تصویر ذهنی از میز است.
این نقطه‌ای مهم است جایی که در آن ذهن مفهومی و مشاهده‌ی مستقیم با هم تفاوت دارند.
وقتی چشم بسته می‌شود، "میز" دیگر بطور مستقیم مشاهده نمی‌شود، و دیگر آن پدیده در تجربه‌ی حس بینایی وجود ندارد، اما ذهن مفهومی هنوز می‌تواند یک تصویر ذهنی از میز را داشته باشد، که همانند پدیده‌ای که بطور مستقیم مشاهده شده بود

نیست. ذهن مفهومی به حواس تکیه نمی‌کند، بلکه می‌تواند در توهمات خودش وجود داشته باشد.
ظرفیت ذهن مفهومی برای شکل‌دهی مشاهده‌ی مستقیم، برای ما انسان‌ها فکر فوق‌العاده ارزشمندی است، که یکی از موانع در تمرین است. قبل و بعد از تجربه‌ی مستقیم از ماهیت ذهن، ذهن قراردادی سعی می‌کند تا تصوری از آن تجربه داشته باشد.
درست مثل تجربه‌ی ریگپا، در آغاز، آن با اشکال، افکار، و یک رابطه‌ی دوگانه با پدیده‌ها تیره شده، بنابراین تصور ریگپا به یک مانع تبدیل می‌شود. بعد ما وقتی تنها یک ارتباطی را با یک مفهوم تجربه کرده‌ایم، فکر می‌کنیم که ماهیت ذهن را می‌شناسیم.
این به این معنی نیست که خودِ تجربه‌ی حسی مستقیم، ماهیت ذهن است. ما حتی با مشاهده‌ای بسیار خام تمایل به این داریم تا با زیرکی با یک موضوعِ مشاهده شناسایی شویم، و تجربه‌مان در سطح دوگانه باقی می‌ماند. اما در اولین لحظه‌ی تماس بین آگاهی و موضوع حسی، ماهیت ذهن

آنجاست. برای نمونه وقتی ما با صراحت غافلگیر می‌شویم، آن یک لحظه‌ای است که همه‌ی حس‌های‌مان باز هستند؛ ما خودمان را به عنوان تجربه کننده یا تجربه درنظر نمی‌گیریم. معمولا چنین لحظاتی یک نوعی از عدم‌هوشیاری می‌باشند، چون ما در آن لحظه با ذهنِ آشفته شناسایی کرده‌ایم. اما اگر از آن لحظه آگاه باشیم، نه مشاهده کننده‌ای است و نه مشاهده شونده‌ای، تنها مشاهده‌ی خالص حضور دارد: نه فکری، نه فرایند ذهنی‌ای، نه واکنشی. تنها آگاهی باز و غیردوگانه حضور دارد. این ماهیت ذهن است. این ریگپا است.

۵
شناسایی وضوح و خلأ

تجربه‌ی آگاهی غیردوگانه‌ی ریگپا کاملا شگفت‌انگیز است. آن آزادی از تلاش بی‌قرارِ ذهن سمساره‌ای است. آن یک صلح راکد نیست، بلکه برعکس است. آن بیداری خالص است. آن نور، باز بودن، تابندگی، و سعادت است. وقتی ما دیگر شیفته‌ی اهداف خودمحورانه که بر اساس عدم‌امنیت از خودِ گمراه و امیال و بیزاری‌های مربوط به آن باشد، نیستیم، جهان در خلوص حالت طبیعی در یک نمایشی از زیبایی آشکار می‌شود. تمرین‌کننده‌ای که به پایداری در ریگپا رسیده، بجای اینکه همه‌ی تجارب به عنوان یک مشکل یا توهم بروز کنند به عنوان یک زینتی از ماهیت ذهن بروز می‌کنند.

اما شناخت ریگپا مثل مصرف دارو یا داشتن یک تجربه‌ی بالا نیست. آن چیزی نیست که با انجام یک عمل یا با اِعمال تغییر در خودتان بدست آید. آن حالت ترانس یا یک چشم‌انداز دور از دسترس یا

نوری خیره کننده نیست. آن همانی است که ما آن را داریم، آنچه که هستیم. وقتی درباره‌ی ریگپا انتظاراتی وجود دارد، آن یافته نمی‌شود. انتظارات درباره‌ی یک توهم می‌باشند؛ ما آنچه که در حال حاضر وجود دارد را در گذشته جستجو می‌کنیم. از خلأ چه انتظاری می‌توان داشت؟ هیچی. اگر انتظاری وجود داشته باشد، به دنبال آن تنها ناکامی خواهد آمد.

تجربه‌ی خلأ همانند تجربه‌ی فضا است. در شناخت مستقیم فضا، خودِ شناخت، درخشندگی است. ریگپا است. نشناختن این *ma-rigpa* است (جهالت)، آن ذهن سمساره‌ای‌مان است. فضا مقایسه‌ی خوبی است، چون در فضا هیچ چیزی برای اشاره به آن وجود ندارد. اگر آن هیچ است اما ارزش دارد: در آن می‌توان یک استوپا یا یک خانه ساخت. اگر فضا باشد هرچیزی را می‌توان ساخت. فضا استعداد خالص است. آن بالا و پایین، داخل یا خارج، حد و مرز یا محدودیتی ندارد. همه‌ی آن کیفیاتی که ما در فضا تصور می‌کنیم، کیفیات خودِ فضا نیستند. ما

چیز زیادی درباره‌ی فضا نمی‌دانیم، بنابراین معمولا آنچه که در آن است را توصیف می‌کنیم. این همانند خلأ است؛ از آنجایی که آن جوهر همه‌ی چیزهایی است که وجود دارند، هیچ چیزی نمی‌تواند آن را تایید کند چون آن فراسوی همه‌ی کیفیات، خصوصیات، یا مراجع است.

هر جا که هستیم، هر کاری که می‌کنیم، آن چیزی جز آنچه که در حال حاضر وجود دارد نیست. به بالا نگاه کنید: جوهر خالی درست آنجاست. به پایین، راست، پشت، درون بنگرید: جوهر خالی آنجاست. ریگپا، ماهیت ذهن‌مان، جوهر را می‌شناسد و خودِ آن است. ما بعضی وقتها نسبت به تجربه‌ی معنوی یک حس قوی‌ای داریم. این خوب است: ما می‌توانیم شفقت تولید کنیم، تجسم کنیم، تمرین بخشش را انجام دهیم، یا تمرینات زیاد دیگری را انجام دهیم. ما می‌توانیم با ضلع مفهومی از مسیر کار کنیم یا کیفیات معینی را در خودمان پرورش دهیم. اما نمی‌توان با ریگپا کار کرد. اگر ما ندانیم

حالا کجاییم، نمی‌توانیم آن را بیابیم تا اینکه از جستجوی آن دست برداریم.

در یک سطح، توهم وجود ندارد. اساس هرچیزی همیشه خالص بوده. این ادراک مستقیم همیشه قابل دسترس است، اما مردم آن را نمی‌شناسند. وقتی به مسیر وارد می‌شویم، سعی می‌کنیم تا این دانش را کسب کنیم. اما اینکه با افکار و تقلا کردن سعی به این کار بکنیم، این کاری مخالف با ادراک از ریگپا است. ریگپا وقتی یافته می‌شود که هیچ تلاشی انجام نشود. ریگپا فقدان تلاش است، آن ساخته نشده و بطور خودبخود کامل است. آن آرامشی است که در آن فعالیت رخ می‌دهد، سکوتی که در آن صوت بوجود می‌آید، فضایی لاقید که در آن افکار بوجود می‌آیند. نیاز به تلاش، تاثیر کارماییِ جهالت است - ما با سعی در درک کردن، کارمای جهالت همیشگی‌مان را پرداخت می‌کنیم. اما ریگپا بیرون از کارما است، آن آگاهی از اساس است، و کارما نیز در این اساس وجود دارد. وقتی ما

ریگپا را شناخته و درک می‌کنیم، دیگر از روی ذهنِ کارمایی‌مان عمل نمی‌کنیم.

آنچه که در جستجویش هستیم از افکارمان و تجارب‌مان به ما نزدیکتر هستند، چون نور روشن زمینه‌ی همه‌ی تجارب است. بنابراین، وقتی ما به "تجربه‌ی نور روشن" اشاره می‌کنیم، منظورمان چیست؟ این درواقع یک تجربه نیست، بلکه فضایی است که در آن ذهنیت، خواب، رویا، و تجارب زمان بیداری‌مان رخ می‌دهند. ما می‌خوابیم و بجای اینکه در روشنایی کونزی در خودمان یک تجربه‌ای از کونزی داشته باشیم، رویا می‌بینیم، این جوهر بیداری است. این تنها از روی دیدگاه محدودمان است که فکر می‌کنیم آن تجربه‌ای است که داشته‌ایم.

وقتی ذهن آشفته درون آگاهی خالص از ریگپا حل می‌شود، ما نوری را می‌بینیم که همیشه وجود داشته، ما آنچه که در حال حاضر هستیم را درک می‌کنیم. بعد ممکن است فکر کنیم که آن "تجربه‌ی خودمان بوده"، و چیزی است که با

تمرین‌مان حاصل شده. اما آن فضایی است که در آن تجربه مطرح شده و خودش را به رسمیت می‌شناسد. این ریگپای فرزند است که ریگپای مادر (آگاهی خالصی که خود را می‌شناسد) را می‌شناسد.

تعادل

معمولا از نور روشن در منظری مثبت گفته می‌شود – خلأ و وضوح یا باز بودن و درخشندگی. اگرچه این دو جنبه یک اتحادی است که هرگز جدا نشده، به عنوان کمکی به تمرین است و ما می‌توانیم به این دو کیفیات اینطور بنگریم که باید متعادل شوند. خلأ بدون آگاهی مثل خواب جهالت است: یک سفیدی که عاری از تجربه است، خالی از همه‌ی تمایزات، نهادها، و غیره، اما همچنین خالی از آگاهی. آگاهی بدون خلأ مثل هیجانی افراطی است که در آن پدیده‌ی تجربه به عنوان نهادی ذاتی، فیزیکی و ذهنی پنداشته می‌شود، که با تجاوز به آگاهی‌مان باعث رویاهای هیجانی می‌شود. این حالت در شب باعث بیخوابی می‌شود. افراط نیز خوب نیست. ما باید اینها را متعادل کنیم به طوری

که نه آگاهی‌مان را از دست بدهیم و نه در توهمی بیفتیم که باور به وجود ذاتی دارد.

تمایز

ریگپا هرگز گم نمی‌شود. زمینه‌ی وجودمان آگاهی فراگیر، خالی و ازلی است. اما هر یک از ما باید از خودمان بپرسیم که آیا این آگاهی ازلی را بطور مستقیم می‌شناسیم یا اینکه تحت‌تاثیر ذهن آشفته‌مان از آن پریشان می‌شویم؟ و هر یک از ما باید به خودمان پاسخ دهیم؛ هیچ کسی نمی‌تواند پاسخ را به ما بگوید.

ما وقتی درگیر فرایندهای درونی هستیم، در ریگپا نیستیم، برای ریگپا فرایندی وجود ندارد. فرایند یک عملکردی از ذهن مفهومی و آشفته است؛ ریگپا بدون تلاش است.

ریگپا مثل آسمان صبح زود است: خالص، وسیع، فراخ، روشن، بیدار، تازه، و آرام. اگرچه درواقع ریگپا هیچ کیفیت یا خصوصیتی ندارد، اینها مخالف کیفیاتی هستند که در آموزه‌ها پیشنهاد شده تا

تمرین‌کننده تجربه‌ی خودش را با آن، مورد بررسی قرار دهد.

۶
خود

از دوران باستان تاکنون واژه‌ی خود در مذاهب و فلاسفه‌ی مختلف بطور متفاوتی تعریف شده.

بودیسم بیشتر روی دکترین عدم‌وجود خود یا خلأ (شونیاتا) تاکید دارد، که حقیقت نهایی همه‌ی پدیده‌ها است. بدون درک خلأ بریدن ریشه‌ی خودِ نفسانی و رهایی یافتن از بندهای آن سخت است. هرچند وقتی ما درباره‌ی سفر معنوی می‌خوانیم ما همزمان درباره‌ی رهایی از خود و ادراک از خود می‌خوانیم. و ما قطعا وانمود به وجود یک خود می‌کنیم. ما می‌توانیم با دیگران بحث کرده و متقاعدشان کنیم که خودی وجود ندارد، اما وقتی زندگی‌مان تهدید می‌شود یا چیزی از ما گرفته می‌شود، "خود"ای که ما ادعا می‌کردیم وجود ندارد می‌تواند کاملا ترسیده یا غمگین شود.

مطابق با بودیسمِ بُن، خودِ قراردادی وجود دارد. در غیر این‌صورت هیچ کسی کارما خلق نمی‌کرد، رنج نمی‌بُرد، و رهایی را می‌یافت. این خودِ ذاتی است

که وجود ندارد. فقدان یک خودِ ذاتی یعنی این که هیچ هسته‌ی مجزایی وجود ندارد که در اثر زمان تغییر نکند. اگرچه ماهیت ذهن تغییر نمی‌کند، آن نباید با یک نهاد مجزا، یک "خود"، با آگاهی فناناپذیر که "من" است اشتباه گرفته شود. ماهیت ذهن دارایی مردم نیست و یک فرد نیز نیست. آن ماهیت خودِ شناخت است و در همه‌ی موجودات درک‌کننده یکسان است.

اجازه دهید دوباره انعکاس در یک آینه را مثال بزنیم. اگر ما در بازتابها تمرکز کنیم، می‌توانیم بگوییم این بازتاب و آن بازتاب، به دو تصویر متفاوت اشاره می‌کنیم. آنها بزرگ و کوچک می‌شوند، می‌آیند و می‌روند، و ما می‌توانیم آنها را در آینه تعقیب کنیم مثل اینکه موجوداتی مستقل هستند. آنها مثل خودِ قراردادی هستند. هرچند بازتاب‌ها نهادهای مجزایی نیستند، آنها یک بازی نور هستند، توهماتی در درخشندگی خالی از آینه هستند. آنها تنها در تصورمان به عنوان نهادهای مجزا وجود دارند. بازتاب‌ها یک ظهوری از ماهیت

آینه می‌باشند، درست مثل خودِ قراردادی که یک ظهوری است که از آن می‌آید، در آن ساکن می‌شود، و در صافیِ خالیِ پایه‌ی وجود (کونزی) حل می‌شود.

خودِ قراردادی‌ای که شما معمولا آن را می‌شناسید و ذهن آشفته که باعث بروز آن می‌شود هر دو سیال، پویا، موقتی، بی‌وجود و ناپایدارند، و فاقد وجودی ذاتی می‌باشند، مثل انعکاس در آینه. شما می‌توانید با آزمایش، این را در زندگی خودتان ببینید. تجسم کنید که فرم‌هایی را با اطلاعات خودتان پر کرده‌اید. شما نام، جنس، سن، آدرس، شغل وضعیت تاهل، و خصوصیات فیزیکی‌تان را در آن شرح داده‌اید. شما ویژگی‌های شخصی و IQ خودتان را توصیف می‌کنید. شما اهداف و رویاهای‌تان، باورها، افکار، ارزشها، و ترسهای‌تان را می‌نویسید.

حالا تجسم کنید که همه‌ی آن چیزها رفته‌اند. چه چیزی باقی مانده؟ چیزهای بیشتری را رها کنید - دوستان و خانه‌تان، کشور و لباسهای‌تان را. شما توانایی صحبت کردن یا تفکر و زبان را از دست

می‌دهید. شما خاطرات‌تان را از دست می‌دهید. شما حس‌های‌تان را از دست می‌دهید. خودِتان کجاست؟ آیا آن بدن‌تان است؟ اگر بازوها و پاهای‌تان را از دست بدهید و با یک قلب و اعضای مکانیکی زندگی کنید، از ضعف مغزی و ضعف عملکرد ذهنی رنج ببرید چه. در این نقطه آیا بودنِ یک خود را متوقف می‌کنید؟ اگر شما لایه‌های هویت و سلسله مراتب خصوصیات را نیز دور نگاه دارید در این نقطه دیگر چیزی باقی نمی‌ماند.

شما آن خودی نیستید که در زمان یک سالگی یا ده سالگی‌تان بودید. شما حتی خودِ یک ساعت قبل هم نیستید. هیچ چیزی وجود ندارد که تغییر نکند. در مرگ، آخرین بازمانده‌های آنچه که به نظر به عنوان خودِ تغییرناپذیر می‌آید، از بین می‌رود. وقتی دوباره متولد شدید، ممکن است نوع دیگری از وجود را داشته باشید، با بدن، جنس و ظرفیت ذهنی متفاوت. اینطور نیست که شما یک فرد - بدیهی است که شما هستید - نیستید اما همه‌ی افراد فاقد ذات و وجود مستقل می‌باشند. خودِ قراردادی اساسا

مشروط است، در توهمات لحظه به لحظه‌ی جریان افکار وجود دارد که بطور بی‌پایان در ذهن بروز می‌کنند، یا آشکارسازی‌های بدون توقفی از تصاویر در آینه هستند. افکار به عنوان افکار وجود دارند، اما وقتی در مدیتیشن تحلیل می‌شوند در خلأیی که از آن آمده‌اند حل می‌شوند. این همانند خودِ قراردادی است: وقتی عمیقا مورد بررسی واقع می‌شود، ثابت می‌شود که تنها به عنوان یک مفهومی که به مجموعه‌ی تعریف شده‌ای از رویدادهایی که به طور پیوسته تغییر می‌یابند نسبت داده شده. و درست مثل افکار که به آمدن ادامه می‌دهند. خودِ قراردادی سهوا خودش را به عنوان یک موضوعی در نظر می‌گیرد که توسط اشیاء احاطه شده که بنیان چشم‌انداز دوگانه و ریشه‌ی دوگانگی‌ای است که در رنج بی‌پایان سمساره یافته می‌شود.

۷
پارادوکس عدم وجود خود

اگر اساس یک فرد خالص بوده و آگاهی محض است پس چطور می‌تواند یک خودِ قراردادی (نسبی) و یک ذهن آشفته وجود داشته باشد؟ اینجا مثالی ارائه شده که بر اساس تجربه‌ای است که همه‌مان آن را داریم: وقتی رویا می‌بینیم، کل جهان در آن پدیدار می‌شود و ما می‌توانیم هر نوع تجربه‌ای داشته باشیم. در رویا ما با یک موضوع مشخص روبرو هستیم، اما موجودات دیگری نیز وجود دارند، که از ما جدا هستند، و تجارب مخصوص به خودشان را دارند و بنظر می‌رسد همانند ما دارای خودی واقعی هستند. همچنین در رویا یک جهان مادی آشکار نیز وجود دارد: زمین ما را نگه داشته، بدن‌مان حس‌های خودش را دارد، ما می‌توانیم بخوریم و لمس کنیم.

وقتی بیدار می‌شویم، درک می‌کنیم که آن رویا تنها یک ظهوری از ذهن‌مان بوده. آن در ذهن‌مان بوقوع پیوسته و حاصل از انرژی ذهن‌مان بوده. اما

ما در آن گم شده بودیم، نسبت به تصاویر خلق شده‌ی ذهن طوری واکنش نشان می‌دادیم که انگار واقعی هستند. ذهن‌مان قادر است تا یک رویا خلق کند و با یک وجودی که در رویا است شناسایی می‌شود، درحالیکه با دیگران بیگانه است. ما حتی می‌توانیم با موضوعاتی که خیلی متفاوت از زندگی روزانه‌مان می‌باشند روبرو شویم.

ما هم‌اکنون به عنوان موجودات عادی با یک خودِ قراردادی شناسایی می‌شویم که این نیز یک تصویری از ذهن است. ما با اشیاء و نهادهای آشکار ارتباط داریم که اینها هم طرح‌های ذهنی هستند. اساس وجود (کونزی) این ظرفیت را دارد تا هرچیزی را که وجود دارد به تصویر بکشد، حتی موجوداتی که از سرشت حقیقی‌شان دور هستند، درست مثل ذهن ما که می‌تواند موجوداتی را در یک رویا به تصویر بکشد که به طور آشکارا از ما جدا هستند. وقتی ما بیداریم، رویایی که خودِ قراردادی‌مان است در خلأ محض و وضوح درخشان منحل می‌شود.

واژگان نهایی

در میان تبتی‌ها تمرینات رویا و خواب جزو تمرین‌های معمول نیستند. اینها معمولا به تمرین‌کننده‌های جوان ارائه نمی‌شود، و به عموم نیز آموزش داده نمی‌شود. اما اوضاع عوض شده. من این چیزها را آموزش می‌دهم چون در غرب مردم زیادی به رویاها، رویا دیدن و کار روی رویاها علاقه دارند. معمولا این علاقه روانشناسی است؛ من امیدوارم با ارائه‌ی این آموزه‌ها در باب رویا تحقیقات در مورد رویا عمق بیشتری پیدا کند. روانشناسی رویا ممکن است در سمساره شادی زیادی را بوجود بیاورد و این خوب است، اما اگر هدف ادراک کامل است در این‌صورت باید کار و تلاش بیشتری انجام دهید. اینجاست که یوگای خواب مهم است. این قلب تمرین کمال بزرگ (دزوگچن) است، که می‌تواند اینچنین بیان شود: هر لحظه از زندگی – بیدار شدن، رویا دیدن، خوابیدن – در آگاهی غیردوگانه‌ی خالص ساکن است. این راهی قطعی به سوی روشن‌ضمیری بوده و مسیری

است که همه‌ی موجودات با ادراکات بالا آن را پیموده‌اند. این جوهر یوگای خواب است.

چطور می‌توانید تجربه‌ای از نور روشن داشته باشید؟ من فکر می‌کنم مهم این است که روی این سوال طوری تامل کنید مثل اینکه با نگرش‌تان نسبت به آموزش ارتباط دارد. همه‌ی آموزه‌ها از یک جوهراند. من به ریگپا اشاره می‌کنم، به نور روشن. مهم نیست چقدر آموزش دیده‌اید، چقدر متون مورد نظر را مطالعه کرده‌اید، چه آموزه‌هایی را دریافت کرده‌اید، اگر این تک جوهر را نشناسید، نقطه‌ی اصلی را به دست نیاورده‌اید. تبتی‌ها گفته‌ای دارند: "شما می‌توانید آموزه‌های زیادی را دریافت کنید، اما اگر جوهر آموزه‌ها را ندانید، هیچ چیزی تغییر نخواهد کرد."

وقتی یکی به طور مستقیم ماهیت ذهن را نشناسد، درک آموزه‌ها می‌تواند سخت باشد. مثل اینکه آموزه‌ها به چیزی غیرممکن اشاره می‌کنند، چون ماهیت ذهن فراسوی ذهن مفهومی است و نمی‌تواند با آن درک شود. اینکه سعی کنید از

طریق مفاهیم به ماهیت ذهن پی ببرید مثل این است که سعی کنید طبیعت خورشید را با مطالعه‌ی سایه‌ها بشناسید: شما چیزهایی را می‌آموزید، اما جوهر آن ناشناخته باقی می‌ماند. به همین جهت تمرین ضروری است، اینکه به ورای ذهن آشفته بروید و ماهیت ذهن را بطور مستقیم بشناسید.

بعضی از مردم حس می‌کنند همه‌ی آموزه‌هایی را که آموخته‌اند به دوش می‌کشند. این بر اساس بدفهمی از مسیر است. به یادگیری و دریافت آموزه‌ها ادامه دهید، اما یک ادراک عمیقی را از آنها در خود پرورش دهید تا بتوانید آنچه که پشتیبان‌تان است را از آنها کسب کنید. آموزه‌ها یک وظیفه نیستند که یکبار از آنها پیروی کنید و بس. آن یک مسیری به آزادی می‌باشد و در پیروی از مسیر، شادی وجود دارد. اگر یکی بدون درک منظور آموزه‌ها در آنها غرق شود این باعث می‌شود تا حس کند که تنها سنگینی آنها را به دوش می‌کشد. مهم این است تا یاد بگیرید آموزه‌ها را جمع‌بندی کنید؛

این از طریق واژه‌ها یا مفاهیم انجام نمی‌شود، بلکه با تجربه ممکن است.

به عبارت دیگر در خودِ تمرین به دام نیفتید. معنی این چیست؟ اگر شما بدون داشتن نتیجه به تمرین ادامه دهید، و تغییر مثبتی در زندگی‌تان حاصل نشود، این یعنی آن تمرین کار نمی‌کند. اینطور فکر نکنید که بدون درک اگر تمرین را انجام دهید چیزی حاصل خواهد شد. آیین‌های خالی باعث می‌شوند چیزهای خیلی کمی را بدست بیاورید. شما نیازمند این هستید تا با درک روی تمرین متمرکز شوید، و جوهر آن را شناخته و آن را بکار بگیرید. درواقع دارما انعطاف‌پذیر است. اما این معنی را نمی‌دهد که شما باید سنت موجود را رها کنید و سنتی را با عقاید و علایق خودتان برپا کنید. این تمرینات قدرتمند و تاثیرگذارند. اینها باعث شده‌اند مردم بیشماری رهایی را درک کنند. اگر تمرین کار نمی‌کرد، باید آزمایشاتی انجام می‌گرفت و باید منظور تمرین مورد نظر کشف می‌شد. مشورت با آموزگارتان بهترین کار است. وقتی تمرینات را درک

کردید، پی‌خواهید برد که موثر هستند. تمرین برای شماست نه شما برای تمرین. هدف آن را یاد بگیرید و در عمل بکارگرفته و به نتیجه تحقق بخشید.

در نهایت کجا تمرین را به پایان می‌رسانید؟ در فرایند مرگ، حالت میانی، باردو. باردوی بعد از مرگ مثل یک فرودگاه اصلی است که هرکسی در سفرش از آن خواهد گذشت. آن خط مرزی بین سمساره و نیروانه می‌باشد. ظرفیتی که باعث ساکن شدن در حضور غیردوگانه می‌شود گذرنامه‌ای است که اجازه‌ی ورود به نیروانه می‌باشد. اگر در طی خواب تجربه‌ای از نور روشن نداشته باشید، گذر از سمساره در باردو سخت است؛ این مثل خواب سنگینی است که نور روشن را پوشانده، یک پتویی ضخیم که ریگپا را پوشانده. اگر شما بتوانید با نور روشنِ خواب یکپارچه شوید، در این‌صورت می‌توانید با نور روشنِ مرگ نیز یکپارچه شوید. یکپارچه شدن با نور روشن خواب مثل امتحان میان ترم است؛ شما آن را بخوبی انجام می‌دهید و احتمالا آزمون

نهایی را که در باردو دارید را هم بخوبی می‌گذرانید. یکپارچگی با نور روشن به معنی یافتن بودای درون‌تان است و قادر خواهید بود تا بطور مستقیم درک کنید که همه‌ی چیزهای ظهور یافته فاقد وجود ذاتی می‌باشند.

حضور ریگپا از این جهان به بعدی ادامه می‌یابد، پس تمرین کنید تا آن را تجربه کنید، خودِ آن شوید و در آن ساکن شوید. این مسیر، پیوستگی وضوح و خرد پایان‌ناپذیر است. همه‌ی موجوداتی که به روشن‌ضمیری دست یافته و بودا شده‌اند از مرز عبور کرده و وارد نور روشن شده‌اند. پس حالا می‌دانید باید برای چه چیزی آماده شوید. سعی کنید یک حسی از تمام آموزه‌ها کسب کنید، اینکه کجا هستید، و به کجا می‌روید. بعد خواهید فهمید تا چطور از اینها استفاده کرده و چه نتایجی خواهند آمد. آموزه‌ها مثل یک نقشه‌ای است که می‌تواند راهنمایی‌تان کند تا به کجا بروید، در کجا به جستجوی آن باشید. نقشه همه‌چیز را شفاف‌سازی می‌کند. بدون آن شما گم می‌شوید.

دعا کنید تا در لحظه‌ی مرگ به نور روشن متصل شوید. دعا کنید که هرکسی در زمان مرگ به سرشت ذهن‌اش اتصال یابد. قدرت دعا خیلی بزرگ است. وقتی دعا می‌کنید، نیت پرورش می‌یابد، و آنچه که برای آن دعا می‌کنید به سوی ادراک حرکت می‌کند.

هر کسی لحظات صلح و شادی را تجربه کرده. اگر نور روشن یک هدف دور و درازی بنظر بیاید، تنها سعی کنید بطور پیوسته تجارب مثبتی مثل صلح و شادی را حفظ کنید. شاید وقتی استاد یا داکینی را بخاطر می‌آورید، یا وقتی به زیبایی جهان طبیعی می‌نگرید، حس شادی می‌کنید. این کارها را مثل یک تمرین انجام دهید. در هر لحظه قدردان و سپاسگزار باشید. نور روشن اوج تجربه‌ی عرفانی است، بالاترین شادی و بزرگترین صلح است. پس همیشه در صلح و شادی باشید، این پشتیبانی در پرورش تداوم آگاهی‌تان است. این کیفیات را در بدن حس کنید، در جهان ببینید، و آرزو کنید تا دیگران نیز از این کیفیات برخوردار شوند. شما

می‌توانید با انجام این کار شفقت، صفت مثبت و آگاهی را در خود پرورش دهید.
پیوستگی کلیدی برای تجمیع زندگی با تمرین است. پیوستگی می‌تواند با آگاهی و نیت پرورش یابد. وقتی اینطور باشد، زندگی‌تان متفاوت خواهد بود، این باعث تاثیر مثبتی در زندگی‌تان می‌شود.
دارما و یوگای خواب روشهایی برای شناسایی نور روشن هستند تا در سراسر لحظات زندگی‌مان در آن ساکن شویم: بیداری، مدیتیشن، رویا دیدن، خوابیدن، و مرگ. اصولا آموزه‌ها برای این طراحی شده‌اند تا به ما در شناسایی سرشت ذهن کمک کنند، تا موانع تمرین‌مان را بدانیم و بر آنها چیره شویم، و بطور کامل در ریگپا ساکن شویم. ما می‌توانیم از روشهای مشابهی برای شاد ماندن استفاده کنیم، می‌توانیم در میان غوغای جهان صلح را بیابیم، بخوبی زندگی کنیم، و از هر لحظه از وجود انسانی‌مان قدردانی کنیم.
اساتید معنوی بزرگ نوشته‌اند که سالها طول کشیده تا به یوگای خواب تحقق بخشند، پس اگر در اولین

یا در صدمین بار از تمرین تجربه‌ای نداشتید دلسرد نشوید. تنها خودِ سعی در تمرین باعث می‌شود منافعی کسب کنید. هرچیزی که باعث شود آگاهی‌تان از زندگی بیشتر شود مفید است. رسیدن به پایداری در تمرین و درک هدف زمان می‌برد. به خودتان اجازه ندهید تا دلسرد شوید. با تمام وجودتان تمرین کنید؛ با نیتی قوی و تلاشی لذت‌بخش مطمئنا پی‌خواهید برد که زندگی‌تان در راه‌های مثبتی قرار گرفته و مطمئنا به تمرینات‌تان تحقق خواهید بخشید.

من امیدوارم آنهایی که این کتاب را خوانده‌اند یک دانش جدیدی از رویا و خواب را کشف خواهند کرد، چیزی که کمک‌تان می‌کند تا زندگی روزانه‌تان را بهبود داده و این نهایتا منجر به روشن‌ضمیری خواهد شد.

ضمیمه: طرح کلی تمرین یوگای رویا

چهار تمرین بنیادی

تغییر نشانه‌های کارمایی

سراسر روز را بطور پیوسته در این آگاهی بمانید که همه‌ی تجارب‌تان رویا هستند. مثل اینکه با همه‌چیز در یک رویا روبرو می‌شوید، همه‌ی رویدادها را به عنوان رویدادهایی در رویا درنظر بگیرید، همه‌ی مردم را به عنوان مردمی در رویا ببینید. بدن‌تان را طوری تصور کنید که یک بدن غیرواقعی و شفاف است. در تمام مدت روز تجسم کنید که در یک رویای شفاف هستید. این یادآوری‌ها را به عنوان تکرار چیزهای پوچ و خالی درنظر نگیرید. هر زمان درواقع خیلی واضح و شفاف به خودتان بگویید، "این یک رویا است." بدن و حواس‌تان در زمان حال باشند.

حذف حرص و بیزاری

با همه‌ی چیزهایی که میل و وابستگی را خلق می‌کنند به عنوان چیزی توهمی، خالی، پدیده‌ای از

یک رویا برخورد کنید. واکنش‌های‌تان نسبت به پدیده‌ها را به عنوان یک رویا شناسایی کنید؛ همه‌ی احساسات، قضاوت‌ها، و الویت‌ها را مثل یک رویا ببینید. اگر بلافاصله بخاطر بیاورید که واکنش‌تان یک رویا است در این‌صورت میل و وابستگی کاهش می‌یابد و می‌توانید مطمئن باشید که این را بطور صحیح انجام می‌دهید.

تقویت قصد

قبل از رفتن به خواب، آن روز را مرور کنید و ببینید تمرین‌تان چطور بوده. اجازه دهید خاطرات روز بیایند و آنها را به عنوان خاطرات یک رویا در نظر بگیرید. یک نیت قوی بکنید تا در زمان آمدن رویاهای شبانه آگاه باشید. از سمیم قلب‌تان چنین نیتی بکنید و دعا کنید تا موفق شوید.

پرورش حافظه و تلاش شادی بخش

روز را با این نیت قوی آغاز کنید تا پیوسته تمرین کنید. شب را مرور کنید، اگر رویاهای شفافی داشتید در این موفقیت شادی کنید. دوباره تمرین کردن را به خودتان یادآوری کنید، و نیت کنید تا اگر به

شفافیت نرسیده‌اید به آن برسید، و این وضوح و شفافیت را در خودتان پرورش دهید. در هر زمانی در مدت روز یا شب برای موفقیت در تمرین دعا کنید. تا آنجاکه ممکن است نیت قوی داشته باشید. این کلید تمرین است.

تمرینات مقدماتی قبل از خواب

نُه تنفس پالاینده

قبل از خوابیدن در وضعیت مدیتیشن بنشینید، و نُه تنفس پالاینده را انجام دهید.

گورویوگا

گورویوگا را تمرین کنید. وقفی قوی داشته باشید، بعد ذهن‌تان را با آگاهی خالص گورو پیوند دهید، گوروی نهایی آگاهی ازلی است، سرشت حقیقی‌تان.

محافظت

در وضعیت مناسب دراز بکشید، مرد در طرف راست، زن در طرف چپش. داکینی‌ها را تجسم کنید که محصورتان کرده‌اند، محافظت‌تان می‌کنند. از تجسم استفاده کنید تا اتاق‌تان را به یک محیطی امن و معنوی مبدل کنید. تنفس و ذهن‌تان را آرام

کنید، روی تنفس‌تان متمرکز شوید تا اینکه آرامش یافته و در لحظه‌ی حال ساکن شوید، و در داستان‌ها و توهمات دیگر گرفتار نشوید. یک قصد قوی بکنید تا رویاهای روشنی داشته باشید، بیادشان بیاورید، و درحالیکه رویا می‌بینید تشخیص دهید که درحال رویا دیدن هستید.

تمرینات اصلی

آوردن آگاهی به کانال مرکزی

تمرین اولین ساعت از شب. روی مرکز گلوی‌تان تمرکز کنید و یک A نیمه‌شفاف، خالص و بلورین را که به رنگ قرمز است تجسم کنید که با رنگ چهار گلبرگی که روی آنها قرار دارد آمیخته شده. و با نور قرمز آنها ترکیب می‌شود.

افزایش وضوح

تقریبا دو ساعت بعد، بیدار شوید. در همان وضعیت شیر قرار بگیرید، هفت بار تمرین تنفس را انجام دهید. همانطور که به خواب می‌روید روی tigleی سفیدی که در چاکرای پیشانی است تمرکز کنید. اجازه دهید نور سفید همه‌چیز را منحل کند، تا اینکه شما و نور یکی شوید.

تقویت حضور

بعد از تقریبا دوساعت، دوباره بیدار شوید. به پشت دراز بکشید و سرتان را روی یک بالشی که کمی بلندتر باشد قرار دهید و پاهای‌تان را بطور شل از روی یکدیگر عبور دهید. روی *HUNG* سیاه رنگ

واقع در چاکرای قلب تمرکز کنید. عمیقا و بطور کامل و آرام بیست و یک بار نفس بکشید. با *HUNG* سیاه یکی شده و بخوابید.

پرورش بی‌باکی

دو ساعت بعد از آن، دوباره بیدار شوید. نیاز به هیچ وضعیت یا تنفس بخصوصی نیست. روی یک tigleی مشکی و درخشان در چاکرای مخفی پشت اندامهای تناسلی تمرکز کنید. درحالیکه با نور سیاه یکی می‌شوید بخوابید.

در هر بیدار شدن سعی کنید تا حضور داشته و با تمرین همراه باشید. در صبح (آخرین بیداری) بعد از بیدار شدن در اکنون باشید. شب گذشته را بررسی کنید، و در زمان بیداری نیز به تمرین ادامه دهید. علاوه بر این مفید است تا در طی روز تمرین آرامش پایدار (شی–نا) را انجام دهید. این کمک خواهد کرد تا ذهن‌تان را آرام کرده و متمرکز باشید و این همچنین در تمرینات دیگر نیز منفعت خواهد داشت.

مهمترین نقطه در هر دوی تمرینات آماده‌سازی و اصلی این است که حضورتان را در سراسر روز و شب حفظ کنید. این جوهر هر دوی تمرینات یوگای خواب و رویا است.

واژه‌نامه

توجه: در معنی واژه‌ها کلمه‌ی skt مشخص‌کننده‌ی منشاء سانسکریتی بوده و کلمه‌ی tib مشخص‌کننده‌ی منشاء تبتی.

استوپا (skt: *stupa*) یک شیء متبرکه‌ی مقدس بودایی است که می‌تواند در اندازه خیلی بزرگ بوده یا کوچک بوده و به اندازه‌ی چند اینچ باشد و نشان‌دهنده‌ی ذهن روشن‌ضمیر بودا است. گورو شاکیامونی بودا گفته در زمانهای آینده مردم عادی به ندرت با یک موجود روشن‌ضمیر یا بودا ملاقات می‌کنند اما آنها توانند با ارائه‌ی پیشکش، تعظیم، زیارت اشیاء مقدس به همان اندازه تقوا کسب کنند که مثل این است که با یک بودا ملاقات می‌کنند.

باردو (tib: *bar do*; skt: *antarabhava*) باردو یعنی "حالت میانی" ، و به هر حالت گذرایی از وجود اشاره می‌کند – مدیتیشن، رویا، مرگ – اما معمولا به حالت میانی بین مرگ و تولدمجدد اشاره دارد.

بُن (tib: *bon*) بُن سنت معنوی بومی تبت است که پیش از بودیسم هندی وجود داشته. اگرچه عالمان درباره‌ی منشاء بن باهم توافقی ندارند، اما خودِ این سنت اعلام می‌کند که حامل یک دودمان تباهی‌ناپذیری است که هفده هزارسال قدمت دارد. مطابق با مکاتب بودیسم تبتی، بخصوص نیینگما، بن یک سنت شمنی غنی است، و یک دودمان جداگانه‌ای دارد که به بودا شنراب مینووچه می‌رسد نه بودا شاکیامونی.

نُه چرخِ سنتِ بن شامل آموزه‌هایی کاربردی است، مثل گرامر، نجوم، طب، پیشگویی، و غیره. بعلاوه آن شامل آموزه‌هایی در باب منطق، معرفت شناختی، متافیزیک، و سطوح متفاوتی از تنتره می‌باشد، و یک دودمان کاملی از کمال بزرگ (دزوگچن) است.

بودا (skt: *Buddha*; tib: *sang-gye*) یک موجود روشن‌ضمیر کامل. یکی که حجاب همه‌ی تیرگی‌های ذهن را برداشته (tib: sang) و

همه‌ی کیفیات خوب را برای کمال پرورش داده(tib: gye). اولین از سه گوهر پناه بودایی.

بودیستوه (skt: *Bodhisattva*; tib: *jang-chub sem-pa*) کسی که تمرین معنوی‌اش در جهت دستیابی به روشن‌ضمیری است. یکی که دارای انگیزه‌ی شفقت‌آمیز از بودی‌چیتا است.

پدمه‌سمبوه (Padmasambhava) استاد تنتره‌ی هندی در قرن هشتم که در تاسیس بودیسم در تبت نقشی اساسی داشت؛ او توسط تمام تبتی‌ها مورد احترام است و بویژه پیروان سنت نیینگما که او موئسس آن بود.

پرانا (به واژه **لونگ** رجوع شود).

تاپیریتسا (tib: *to pi hri tsa*) اگرچه تاپیریتسا به عنوان یک فرد تاریخی درنظر گرفته می‌شود، اما او به عنوان یک بودا در منظر درمه‌کایه شناخته می‌شود، بدون هیچ زینت و لباسی و مظهر واقعیت مطلق است. او یکی از دو گوروی اصلی در دودمان دزوگچنِ ژانگ ژونگ نیان گیود می‌باشد.

تسا (به واژه **کانال** رجوع شود).

تنتره (tib: *rgyud*) تنتره‌ها همانند سوتره‌ها آموزه‌های بوداها هستند، اما بیشتر تنتره‌ها توسط یوگی‌های سنتِ تِرما دوباره کشف شده‌اند. تنتره‌ها بر اساس مسیر دگرگونی هستند و شامل تمریناتی مثل کار با انرژی بدن، انتقال هوشیاری، یوگاهای رویا و خواب، و غیره می‌باشند. رده‌های معینی از تنتره‌ها وجود دارند که به مسیر سریع معروف هستند، که همچنین ممکن است شامل آموزه‌هایی در دزوگچن باشند.

تیگله (tib: *thig le*; skt: *bindu*) تیگله معانی مختلفی دارد. هرچند معمولا به عنوان "قطره" یا "نقطه‌ی اصلی" ترجمه می‌شود، اما در مفهوم یوگای رویا و خواب به یک کره‌ی درخشانی از نور اشاره دارد که نشان‌دهنده‌ی یک صفتی از هوشیاری است و در تمرین مدیتیشن به عنوان نقطه‌ی تمرکز استفاده می‌شود.

جالوس (tib: *ja lus*) یعنی "بدن رنگین‌کمان". نشان ادراک کامل در دزوگچن دستیابی به بدن رنگین‌کمان است. تمرین‌کننده‌های با ادراک

دزوگچن، دیگر تحت‌تاثیر هیچ چیزی واقع‌نشده و فریب نمی‌خورند و در قید دوگانگی‌ای مثل ذهن و ماده نیستند، و در زمان مرگ انرژی عناصری که بدن فیزیکی را تشکیل داده‌اند را رها می‌کنند. خودِ بدن منحل شده و ناپدید می‌شود و تنها موها و ناخن‌ها باقی می‌مانند، و هوشیاری تمرین‌کننده به فرایند مرگ وارد می‌شود.

چاکرا (tib: *khor-lo*; skt: *chakra*) معنی این واژه یعنی "چرخ" یا "دایره". چاکرا یک واژه‌ی سانسکریتی است و به مراکز انرژی در بدن اشاره دارد. یک چاکرا مکانی است که در آن تعدادی کانال انرژی (*تسا*) باهم ملاقات می‌کنند.

سیستم‌های مدیتیشن متفاوت با چاکراهای مختلفی سروکار دارند.

چود (tib: *gcod*) به معنی "برای قطع کردن" می‌باشد. همچنین به عنوان "استفاده‌ی مصلحت‌آمیز از ترس" و "پرورش بخشندگی" می‌باشد، چود یک تمرینی آیینی است که به معنی حذف همه‌ی وابستگی‌ها نسبت به بدن و نفس

می‌باشد که با پیشکش شفقت‌آمیز خود به موجودات دیگر انجام می‌شود. برای این منظور این تمرین شامل کلاسهای مختلفی از وجود است و همچنین شامل تجسماتی است که در آن تمرین‌کننده بدن خود را به پیشکش‌های مختلفی تبدیل می‌کند. در چود از خوانندگی آهنگین، طبل، زنگ استفاده می‌شود، و معمولا در مکانهایی که باعث ترس می‌شود اجرا می‌شود مثل گورستان، و گذرگاه‌های کوهستانی دور افتاده.

دارما (tib: *chos*) دارما یک اصطلاح خیلی گسترده است و معانی زیادی دارد. در متن این کتاب، دارما، هم آموزه‌های معنوی بوده که در نهایت از بوداها مشتق شده‌اند و هم خودِ مسیر معنوی می‌باشد. دارما همچنین به معنی وجود است.

داکینی (tib: *mkha'gro ma*) هم معنی داکینی به زبان تبتی *khadroma* است، که یعنی مسافر آسمانی موئنث. "آسمان" در اینجا به خلأ اشاره دارد، و داکینی در خلأ سفر می‌کند؛ به این معنا که او بطور کامل خلأ، واقعیت مطلق را

درک می‌کند. یک داکینی می‌تواند یک زن انسانی باشد که سرشت حقیقی‌اش را درک کرده، یا یک موجود موئنث غیرانسانی یا یک الهه باشد، یا یک ظهور مستقیمی از ذهن روشن‌ضمیر می‌باشد.
داکینی همچنین به یک طبقه‌ای از موجودات اشاره می‌شود که در سرزمین پاک داکینی‌ها متولد شده.
درمه‌کایه (tib: *chos sku*) گفته می‌شود یک بودا دارای سه بدن (*کایه*) می‌باشد: درمه‌کایه، سمبوگه‌کایه، و نیرمانه‌کایه. درمه‌کایه، اغلب به عنوان "بدن حقیقی" ترجمه می‌شود، و به سرشت مطلق بودا اشاره دارد، که همه‌ی بوداها آن را درک کرده‌اند و به عنوان ماهیت مطلق همه‌ی وجود شناسایی می‌شود: خلأ. درمه‌کایه غیردوگانه بوده و خالی از مفاهیم و عقاید است، و همچنین از همه‌ی خصوصیات آزاد است.
دزوگچن (tib: *rdzogs chen*) به معنی "کمال بزرگ" است. دزوگچن در هر دوی مدارس بودیسم تبتی *بن* و *نیینگما* به عنوان بالاترین آموزه و تمرین درنظر گرفته می‌شود. اساس دکترین آن

واقعیت است، که شامل فرد است، که درحال حاضر کامل است، که هیچ چیز نیاز به دگرگونی ندارد (همانند تنتره) یا نیاز به کناره‌گیری ندارد (همانند سوتره) بلکه تنها به دنبال شناسایی حقیقیت است. حیاتی‌ترین تمرین دزوگچن "رهایی خود" است: اجازه می‌دهد همه‌چیز را همانطور که وجود دارند تجربه کنید، بدون دخالت ذهن مفهومی، بدون حرص یا بیزاری.

دیتی (deity; skt: *ishtadevata*; Tib: *yidam*) یک تجلی از ذهن روشن‌ضمیر که به عنوان موضوع مدیتیشن در تمرینات تنتره‌ای استفاده شود.

ریتریت. در سنت بودایی به عملی اشاره می‌شود که تمرین‌کننده برای مدتی چند روزه، چند هفته، چند ماه به عملیات پالایش کارماهای منفی گذشته و کسب کارمای خوب از طریق تمرینات متعدد مدیتیشن، خواندن منتره، خواندن دعا و هر عمل با تقوای دیگری که برای کسب کارمای خوب (تقوا) انجام می‌شود. این مراسم می‌تواند توسط خود

تمرین‌کننده به تنهایی یا توسط یک لامای بلندپایه برنامه‌ریزی شده و تعداد زیادی تمرین‌کننده و یا کسانی که علاقه به انجام آن را دارند انجام می‌شود که شامل آموختن آموزه‌های دارما به تمرین‌کننده‌ها می‌باشد. در بعضی مواقع لاماهای سطح‌بالا برای چندین سال یا کل طول عمرشان در یک ساختمان دربسته یا غار در کوهستان می‌مانند و خودشان را در مسیر آبدیده کرده و در اکثر مواقع به روشن‌بینی و حتی روشن‌ضمیری می‌رسند. در تبت بیشتر لاماهای سطح بالا مثل دالایی لاما بمدت حداقل سه سال سه ماه سه هفته و سه روز در ریتریت می‌مانند. در ریتریت انجام‌شده توسط لاماهای سطح بالا آنها در مدت آن سالها هیچ وقت نمی‌خوابند و پیوسته تمرین می‌کنند.

ریگپا (tib: *rig pa*; skt: *vidya*) یعنی "آگاهی" یا "دانستن". در آموزه‌های دزوگچن، ریگپا یعنی آگاهی از حقیقت، آگاهی ذاتی، سرشت حقیقی فرد.

رینپوچه (tib: *rin po che*) یعنی "شخص محبوب" یک لقب افتخارآمیز که بطور وسیعی در خطاب به یک لامای تناسخ یافته استفاده می‌شود.

رهایی (skt: nirvana; tib: thar-pa)

حالت رهایی کامل از سمساره؛ هدف یک تمرین‌کننده که در جستجوی آزادی از رنج است (رجوع به واژه‌ی هینه‌یانه). "نیروانای پایینی" برای اشاره به این حالت از رهایی خود بکار می‌رود، درحالی که "نیروانای بالا" به دستیابی عالی از روشن‌ضمیری کامل بوداهود اشاره دارد (رجوع به واژه‌ی مهایانه).

ژانگ ژونگ نیان گیود (tib: *Zhang Zhung snyan rgyud*) ژانگ ژونگ نیان گیود یکی از مهم‌ترین چرخه‌های آموزه‌های دزوگچن در بن است. آن به سری آموزه‌های اوپادِشا تعلق دارد.

ساما‌یا (tib: *dam tshig*;skt: *samaya*)

تعهد یا عهد، تعهدی که تمرین‌کننده به آن پایبند می‌شود که با تمرین تنتره‌ای‌اش مربوط است، به رفتار و اعمال او مربوط است. هم تعهدات عمومی

وجود دارد و هم تعهداتی هستند که به تمرینات تنتره‌ای بخصوصی مربوط هستند.

سمبوگه‌کایه (tib: *longs sku*;skt: *sambhogakaya*) "بدن لذت" بودا. سمبوگه‌کایه بدنی است که تماما از نور بوجود آمده. این شکل اغلب در تمرینات سوتره‌ای و تنتره‌ای تجسم می‌شود. در دزوگچن اغلب تصویری از درمه‌کایه تجسم می‌شود.

سمساره (tib: *khor ba*) قلمرو رنجی که حاصل ذهن دوگانه است، جایی که همه‌ی نهادها ناپایدارند، فقدان وجود ذاتی، و جایی که همه‌ی موجودات درک‌کننده رنج می‌برند. سمساره شامل شش قلمرو چرخه‌ی‌وجود است، اما این واژه بیشتر به مشخصه‌ای از وجود موجودات درک‌کننده‌ای اشاره دارد که در اثر افتادن در بدن توهم و جهالت و دوگانگی رنج می‌برند. سمساره وقتی پایان می‌یابد که یک موجود به ادراک کامل برسد، از جهالت به نیروانه برسد.

سه سم ریشه‌ای. اینها جهالت، بیزاری و میل می‌باشند، سه رنج بنیادی که باعث تداوم زندگی در قلمروهای رنج آور می‌شوند.

سوتره (tib: *mdo*) سوتره‌ها متونی هستند که شکل‌دهنده‌ی آموزه‌هایی می‌باشند که منشاء آنها بطور مستقیم از بودای تاریخی است. آموزه‌های سوتره بر اساس مسیر کناره‌گیری می‌باشند و اساس زندگی رهبانی را شکل می‌دهند.

شش قلمرو چرخه‌ی‌وجود (tib: *rigs drug*) معمولا اشاره‌ای به "شش قلمرو" یا "شش لوکا" می‌باشد. شش قلمرو به شش طبقه‌بندی از موجودات اشاره دارد: دِوه‌ها، نیمه‌دِوه‌ها، انسانها، حیوانات، ارواح گرسنه، و موجودات جهنمی. موجوداتی که در این شش قلمرو هستند رنج می‌کشند. اینها قلمروهای واقعی هستند، که در آن موجودات متولد می‌شوند.

شنراب مینووچه (tib: *gShen rab mi ho che*) شنراب مینووچه بودای شکل نیرمانه‌کایه از بودایی است که سنت بن را ارائه کرده، بطور سنتی

باور بر این است که او هفده هزارسال قبل می‌زیسته. در ادبیات و نوشتجات بن پانزده جلد درباره‌ی شنراب مینووچه وجود دارد.

شنلا اودکر (tib: *gShen lHa 'od dkar*)

شنلا اودکر شکل سمبوگه‌کایه از شنراب مینووچه است، بودایی که سنت بن را ارائه کرده.

شی– نا (tib: *zhi gnas*; skt: *samatha*)

به معنی "آرامش پایدار" یا "سکون" می‌باشد. تمرین آرامش پایدار روی یک شیء بیرونی یا تجسمی، متمرکز است تا تمرکز در مدیتیشن و پایداری ذهنی پرورش یابد. آرامش پایدار یک تمرین بنیادی است، و اساسی برای پرورش همه‌ی دیگر تمرینات سطح بالای مدیتیشن می‌باشد، و در هر دوی یوگای رویا و خواب نیاز است.

کارما (tib: *las*) کارما یعنی "عمل"، اما بطور گسترده به قانون علت و معلول اشاره دارد. هر عملی که بطور فیزیکی، لفظی یا ذهنی انجام شده باشد، باعث تولید یک "بذر" می‌شود که این بذر منجر به سمره و "میوه" خواهد شد که در آینده

وقتی شرایط درست وجود داشته باشند پیامد حاصل از آن عمل بخصوص به ظهور می‌رسد. اعمال مثبت دارای تاثیرات مثبتی هستند مثل شادی؛ اعمال منفی دارای تاثیرات منفی هستند، مثل ناراحتی. کارما به معنی این نیست که زندگی چنین مقرر شده، بلکه این شرایط از روی اعمال گذشته بروز می‌کنند.

کانال (tib: *tsa*; skt: *nadi*) کانالها مجراهای گردش انرژی در بدن هستند، که از طریق آنها جریان انرژی‌های لطیف در حرکت هستند که باعث حفظ زندگی می‌شوند. کانالها خودشان انرژیایی بوده و نمی‌توان آنها را در بُعد فیزیکی یافت. هرچند، افراد از طریق تمرین یا حس طبیعی می‌توانند از وجود این کانال‌ها آگاهی یابند.

کونزی (tib: *kun gzhi*) در بُن کونزی اساس همه‌ی‌وجود است، که شامل فرد نیز می‌باشد. این هم‌معنی آلایاویجنانا از یوگاچاره نیست، که به کونزی‌نامشه وابسته است. کونزی اتحاد خلأ و وضوح است، باز بودن مطلق از واقعیت نهایی و

نمایش توقف ناپذیر از ظهور و آگاهی. کونزی اساس یا زمینه‌ی وجود است.

کونزی نامشه (tib: *kun gzhi rnam shes*; skt: *alaya vijnana*) کونزی نامشه اساس هوشیاری فرد است. آن "مخزن" یا "انبار سرپوشیده"ای است که در آن نشانه‌های کارمایی انبار شده‌اند، که تجارب آینده از آن حاصل می‌شوند.

گورو رینپوچه به واژه‌ی پدمه‌سمبوه رجوع کنید.

گوان‌دینگ (initiation) پروسه‌ی انتقال دریافت شده از یک استاد تنتره که به مرید اجازه می‌دهد در تمرینات دیتی واسطه‌ی مورد نظر تلاش کند. آن همچنین در انگلیسی به نام empowerment نیز خوانده شود.

گونگ–تر (tib: *gong gter*) در فرهنگ تبتی یک سنتی به نام تِرما وجود دارد: اشیاء، متون، یا آموزه‌های مقدس مخفی که برای منفعت به عصرهای آینده توسط اساتید گذشته مخفی شده و بعدها کشف می‌شوند. اساتید تنتره‌ای که ترما را

کشف کرده‌اند به عنوان ترتون خوانده می‌شوند، یعنی یابنده‌های دفینه. ترماها می‌توانند در مکان‌های فیزیکی یافته شوند، مثل یک غار یا گورستان؛ در عناصری مثل آب، چوب، زمین، یا فضا؛ یا در رویاها دریافت شوند، یک تجربه رویایی، و بطور مستقیم در عمق سطوح هوشیاری یافته می‌شوند. آخرین مورد به عنوان گونگ-تر خوانده می‌شود: یعنی گنجینه‌ی ذهنی.

لاما (tib: *bla ma*; skt: *guru*) معنی لفظی لاما یعنی "بالاترین مادر". لاما خطاب به یک آموزگار معنوی است، که برای مریدِ دانش آموز از اهمیت والایی برخوردار است. در سنت تبتی، لاما به معنی فردی است که حتی از بودا نیز مهم‌تر می‌باشد، چون لاما آموزه‌ها را به مرید انتقال می‌دهد. در یک سطح نهایی، لاما سرشت بودایی خودِ فرد است. در سطح نسبی، لاما آموزگار خصوصی معنوی فرد است.

لوکا (tib: *jig rten*) به معنی "جهان" یا "سیستم جهانی" است. در انگلیسی معمولا برای

اشاره به شش قلمرو چرخه‌ی‌وجود می‌باشد، لوکا دروافع به سیستم‌های جهانی بزرگتر اشاره دارد، که یکی از آنها توسط شش قلمرو اشغال شده.

لونگ (tib: *rlung*; skt: *vayu*) لونگ انرژی حیاتی باد است، در غرب معمولا با یکی از نام‌های سانسکریتی‌اش شناخته می‌شود: پرانا. معنی لونگ گسترده است؛ در این کتاب به انرژی حیاتی‌ای اشاره دارد که حیات بدن و هوشیاری به آن وابسته‌اند.

ما–ریگپا (tib: *ma rig pa*;skt: *avidya*) جهالت. فقدان دانستن حقیقت، اساس، کونزی. اغلب دو طبقه‌بندی از ما–ریگپا وجود دارد: جهالت بنیادی و جهالت فرهنگی.

ماندالا (skt: *mandala*; Tib: *khyil-khor*) نمودار دایره‌ای نمادین از کل جهان هستی. محیط خالص از یک دیتی تنتره‌ای؛ یک نمودار یا نقاشی‌ای که نماینده‌ی این است.

محافظان (tib: *srung ma/chos skyong*; skt: *dharmapala*) محافظان

موجودات مذکر یا موئنث هستند که عهد کرده‌اند از دارما (آموزه‌ها) محافظت کنند و همچنین تمرین‌کننده‌ی آموزه‌ها می‌باشند. اینها ممکن است محافظان دنیوی بوده یا مظهر غضبناکی از موجودات روشن‌ضمیر باشند. تمرین‌کننده‌های تنتره‌ای معمولا خشم خود را فرونشانده و به محافظانی که به دودمان‌شان مربوط هستند اعتماد می‌کنند.

منتره (skt: *mantra*; Tib: *ngag*) به صورت تحت‌اللفظی به معنی محافظ ذهن است. منتره‌ها سیلابهای سانسکریتی هستند معمولاً در پیوستگی با تمرین یک دیتی بخصوص که تجسم کیفیات آن دیتی است خوانده می‌شود. منتره‌ها حامل تقدیس و برکات بوداها و بودیستوه‌ها می‌باشند.

نشانه‌ی کارمایی (tib: *bag chags*) هر عملی – فیزیکی، لفظی، یا ذهنی – که توسط یک فرد انجام شده باشند، اگر با قصد و حتی همراه با کوچکترین بیزاری یا میل انجام شده باشند، یک

نشانه را در جریان ذهنی آن فرد بجا خواهند گذاشت. جمع‌آوری این نشانه‌های کارمایی باعث می‌شوند که هر لحظه‌ای از تجربه‌ی یک فرد، مثبت یا منفی باشد.

نیرمانه‌کایه (tib: *sprul sku*;skt: *nirmanakaya*) نیرمانه‌کایه "بدن تجلی" درمه‌کایه می‌باشد. معمولا به ظهور بصری و فیزیکی از یک بودا اشاره دارد.

نیروانه (skt: nirvana) به واژه‌ی *رهایی* رجوع شود.

یوگی (tib: *rnal 'byor pa*) یک تمرین‌کننده‌ی مذکر از مراقبه‌های یوگاها، مثل یوگای رویا و خواب.

یوگینی (tib: *'byor ma*) یک تمرین‌کننده‌ی موئنث از مراقبه‌های یوگاها.

ییدام (tib: *yid darn*; skt: *devata*) ییدام یک دیتی واسطه است که تجسم یک جنبه از ذهن روشن‌ضمیر می‌باشد. ییدام‌ها دارای چهار طبقه‌بندی می‌باشند: صلح‌آمیز، فزاینده، قدرتمند، و غضبناک.

پیدامها برای چیرگی بر نیروهای منفیِ بخصوص،

در این اشکال مختلف ظاهر می‌شوند.

کتاب‌شناسی

متون تبتی

Ma rgyud Sangs rgyas rgyud gsum

۱: *Ma rgyud thugs rje nyi ma'i gnyid pa lam du khyer ba'i 'grel pa*

۲: *Ma rgyud thug rje nyi ma'i rmi ha lam du khyer ba'i Hgrel pa*

A-khrid thun-mtshams bcu-lnga dang cha-lag bcas

Zhung Zhung Nyan rgyud bka' rgyud skor bzhi

کتابهای ترجمه شده به زبان انگلیسی

عالیجناب دالایی لاما. خوابیدن، رویادیدن، و مردن: *کاوش هوشیاری با دالایی لاما.* (*Sleeping, Dreaming, and Dying: An Exploration of Consciousness with the Dalai Lama*) ویراستار

فرانسیسکو وارلا. ترجمه شده توسط ب.آلان والاث و توبتن جینپا. بوستون: انتشارات خرد، ۱۹۹۷.

شاردزا تاشی گیالتسن. *قطره‌های قلبی درمه‌کایه: تمرین دزوگچن از سنت بن.* (*Heart Drops of Dharmakaya: Dzogchen Practice of the Bön Tradition*) ترجمه و تفسیر توسط لوپون تنزین نامداک. انتشارات شیر برفی، ۱۹۹۳.

نامکای نوربو رینپوچه. *یوگای رویا و تمرین نور طبیعی.* (*Dream Yoga and the Practice of Natural Light*) ویراستار میشل کاتز. انتشارات شیر برفی، ۱۹۹۲.

گیاترول رینپوچه‌ی ارجمند، *خرد باستان: آموزه‌های نیینگما در باب یوگای رویا، مدیتیشن و دگرگونی.* (*Ancient Wisdom: Nyingma Teachings on Dream Yoga, Meditation, and Transformation*) ترجمه‌ی متن ریشه‌ای توسط ب.آلان والاث. و سانگیه خاندرو. انتشارات شیر برفی، ۱۹۹۳.

کتابهای تنزین وانگیال رینپوچه

همچنین اثر دیگری از تنزین وانگیال رینپوچه

تنزین وانگیال رینپوچه. *شگفتی‌های ذهن طبیعی*.(*The Wonders of the Natural Mind*) با پیش گفتاری از عالیجناب دالایی لاما. ۱۹۹۳.

تنزین وانگیال رینپوچه در مکان‌های متعددی در آمریکا، مکسیک، و اروپا آموزش می‌دهد.

موسسه لیگمینچا (The Ligmincha Institute)